

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**Oleh:**  
**Anggraini Ayu Evitasari**  
**1125151335**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**  
**AGUSTUS 2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

*Hubungan Sense of Humor dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa  
Universitas Negeri Jakarta*

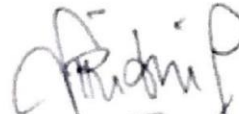
Nama Mahasiswa : Anggraini Ayu Evitasari  
NIM : 1125151335  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 14 Agustus 2019

Pembimbing I




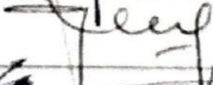
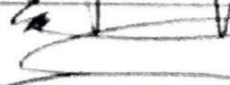
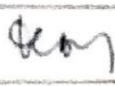

Lupi Yudhaningrum, M.Psi  
NIDK. 8802680018

Pembimbing II



Fitri Kestari Issom, M.Si  
NIP. 198005212008012008

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		26/08.2019
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		19/08.2019
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, MM (Ketua Penguji)***		19/08.2019
Deasyanti, Ph.D. (Penguji 1)****		19/08.2019
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi (Penguji 2)****		19/08.2019

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Anggraini Ayu Evitasari  
NIM : 1125151335  
Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Hubungan *Sense of Humor* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli tahun 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 14 Agustus 2019

Yang membuat pernyataan,



Anggraini Ayu Evitasari

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggraini Ayu Evitasari  
NIM : 1125151335  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan *Sense of Humor* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Agustus 2019

Yang menyatakan,

Anggraini Ayu Evitasari

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Jika tak mampu terbang, larilah. Jika tak mampu berlari, berjalanlah. Jika tak mampu berjalan, merangkaklah. Setidaknya, bergeraklah maju dengan merangkak”*  
*“Believe Yourself”*

MAN JADDA WAJADA

“Barang siapa yang bersungguh – sungguh, pasti akan mendapatkan hasil”

.....

Penelitian ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang tidak kenal  
lelah mendo’akan saya di setiap jalan yang saya hadapi  
dan

*A gift for my 22<sup>nd</sup> birthday*

**HUBUNGAN *SENSE OF HUMOR* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Anggraini Ayu Evitasari**

**JAKARTA: PROGRAM STUDI PSIKOLOGI, FAKULTAS PENDIDIKAN  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRAK**

**(2019)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menyebarkan kuisioner kepada 198 partisipan, yaitu 53 partisipan laki-laki dan 145 partisipan perempuan yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *sense of humor* adalah *Multidimensional Sense of Humor Scale*, sedangkan *psychological well-being* diukur dengan instrumen *The Scales of Psychological Well-Being*. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan korelasi product moment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa,  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ ;  $0.301 > 0.148$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,00 < 0,05$ , maka artinya terdapat hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

**THE CORRELATION BETWEEN THE SENSE OF HUMOR AND**  
**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF JAKARTA STATE UNIVERSITY**  
**STUDENTS**

**Anggraini Ayu Evitasari**

**JAKARTA: PSYCHOLOGY DEPARTMENT, FACULTY OF PSYCHOLOGY**  
**EDUCATION, JAKARTA STATE UNIVERSITY**

**ABSTRACT**

**(2019)**

*The research is aimed at perceiving the correlation between the sense of humor and psychological well-being of Jakarta State University.*

*The research is conducted in quantitative approach. the data were collected through questionnaires to 198 participants. they were 53 male and 145 female students of Jakarta State University. The sense of humor in this research is measured with multidimensional sense of humor scale, while the psychological well-being is measured with the scales of psychological well-being. Product moment correlation is used to verify the hypothesis.*

*The result of this research showed that  $r_{count} > r_{table}$ ;  $0,301 > 0,148$  with significance value  $p = 0,00 < 0,05$ . Therefore, it can be concluded that there is correlation between the sense of humor and psychological well-being of Jakarta State University students.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan nikmatnya, yang membuat peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Sense of Humor* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta”.

Peneliti menyadari dalam pembuatan skripsi ini masih dapat dikatakan belum sempurna. Keberhasilan dalam penyelesaian skripsi ini juga tidak terlepas dari andil dari berbagai pihak yang memberikan bantuan serta dukungannya kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin berterima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku Dosen Pembimbing II yang berperan besar dalam penyusunan skripsi ini dengan memberikan ilmu, kepercayaan, dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini serta telah meluangkan waktunya, memberikan saran, kritik, dan memotivasi.
5. Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi selaku Pembimbing Akademik yang telah memberi saran dan arahan selama penulis melaksanakan perkuliahan.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu selama peneliti menjalani kuliah.



7. Bapak dan Ibu di bagian Tata Usaha Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu peneliti untuk mengurus berbagai keperluan administrasi dan surat menyurat selama menjalankan perkuliahan.
8. Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta sebagai responden penelitian yang bersedia meluangkan waktunya dalam mengisi kuisioner penelitian ini.
9. Keluarga peneliti, Bapak Nadikan, M.Pd, Ibu Suparti, Kakak Eva Ulvareni, S.Pd, dan Adik Aldi Tri Nugraha yang selalu berdo'a tiada henti, serta mendengarkan keluh kesah dan bahagia peneliti setiap saat.
10. Teman-teman dekat peneliti, Marthia Sari Hardani, Diana Purnama Sari, dan Nadia Vinca Rosa sebagai orang-orang yang selalu memberikan semangat dan pendengar yang baik dalam setiap cerita hidup peneliti selama kuliah.
11. Teman – teman satu bimbingan Bu Lupi, Aulia Hanifah, Nabila Mochtan, Nadiva, Intan, dan Shinta yang selalu membantu dan memberi dukungan satu sama lain selama menyusun skripsi.
12. Teman – teman kelas B angkatan 2015 dan teman – teman psikologi UNJ angkatan 2015 yang telah berbagi banyak hal selama perkuliahan sejak tahun 2015.

Jakarta, 14 Agustus 2019

**Anggraini Ayu Evitasari**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI SIDANG.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
2.1 <i>Psychological Well-Being</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	9
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	10
2.1.3 Faktor Yang Memengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	14
2.2 <i>Sense of Humor</i> .....	16
2.2.1 Definisi <i>Sense of Humor</i> .....	16

2.2.2	Sejarah <i>Sense of Humor</i> .....	17
2.2.3	Dimensi <i>Sense of Humor</i> .....	18
2.2.4	Manfaat <i>Sense of Humor</i> .....	18
2.2.5	Fungsi <i>Sense of Humor</i> .....	19
2.2.6	Faktor Yang Memengaruhi <i>Sense of Humor</i> .....	20
2.3	Mahasiswa .....	20
2.4	Hubungan Antar Variabel .....	21
2.5	Kerangka Berfikir .....	22
2.6	Hipotesis .....	23
2.6.1	Hipotesis Nol .....	23
2.6.2	Hipotesis Alternatif .....	23
2.7	Penelitian Yang Relevan .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>26</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	26
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian .....	26
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian .....	26
3.2.2	Definisi Konseptual variabel .....	27
3.2.2	Definisi Operasional Variabel .....	27
3.3	Populasi dan Sampel .....	28
3.3.1	Populasi .....	28
3.3.2	Sampel .....	28
3.4	Teknik Pengambilan Sampel .....	29
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.6	Instrumen Penelitian .....	29
3.6.1	Instrumen Penelitian <i>Psychological Well-Being</i> .....	29
3.6.2	Instrumen Penelitian <i>Sense of Humor</i> .....	33
3.7	Populasi Uji Coba Instrumen .....	35
3.8	Uji Coba Instrumen .....	35
3.8.1	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> .....	37
3.8.2	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Sense of Humor</i> .....	39

3.9 Analisis Data.....	41
3.9.1 Uji Statistik.....	41
3.9.2 Uji Normalitas.....	41
3.9.3 Uji Linearitas.....	41
3.9.4 Uji Korelasi.....	42
3.9.5 Uji Hipotesis.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian.....	43
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	43
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Suku.....	46
4.2 Prosedur Penelitian.....	48
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	48
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	51
4.3.1 Variabel <i>Sense of Humor</i> .....	51
4.3.2 Variabel <i>Psychological Well-Being</i> .....	53
4.3.3 Uji Normalitas.....	56
4.3.4 Uji Linearitas.....	57
4.3.5 Uji Korelasi.....	58
4.3.6 Uji Hipotesisi.....	60
4.4 Analisis Data Tabulasi Silang.....	61
4.4.1 Tabulasi Silang <i>Sense of Humor</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	61
4.4.2 Tabulasi Silang <i>Sense of Humor</i> dan Data Demografi.....	61
4.4.3 Tabulasi Silang <i>Psychological Well-Being</i> dan Data Demografi.....	64
4.5 Pembahasan.....	66
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	70
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>71</b>
5.1 Kesimpulan.....	71
5.2 Implikasi.....	71

5.3	Saran.....	72
5.3.1	Untuk Subjek Penelitian.....	72
5.3.2	Untuk Institusi atau Perguruan Tinggi.....	72
5.3.3	Untuk Penelitian Selanjutnya.....	72
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>73</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>
	<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>119</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Respon instrumen SPWB .....	30
Tabel 3.2 Blue Print Instrumen SPWB .....	31
Tabel 3.3 Skala Respon instrumen MSHS .....	34
Tabel 3.4 Blue Print Instrumen MSHS .....	34
Tabel 3.5 Kategori Reliabilitas Guilford.....	36
Tabel 3.6 Kategori Validitas.....	36
Tabel 3.7 Validitas Butir Instrumen SPWB.....	37
Tabel 3.8 Validitas Butir Instrumen MSHS.....	40
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Suku.....	46
Tabel 4.4 Data Deskriptif Variabel <i>Sense of Humor</i> .....	51
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor <i>Sense of Humor</i> .....	53
Tabel 4.6 Data Deskriptif Variabel <i>Psychological Well-Being</i> .....	54
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Psychological Well-Being</i> .....	56
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov.....	57
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas.....	57
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Nilai Signifikasi.....	59
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi r-tabel.....	59
Tabel 4.12 Analisis Tabulasi Silang <i>Sense of Humor</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	61
Tabel 4.13 Analisis Tabulasi Silang <i>Sense of Humor</i> dan Jenis Kelamin.....	61
Tabel 4.14 Analisis Tabulasi Silang <i>Sense of Humor</i> dan Usia.....	62
Tabel 4.15 Analisis Tabulasi Silang <i>Sense of Humor</i> dan Suku.....	63
Tabel 4.16 Analisis Tabulasi Silang <i>Psychological Well-Being</i> dan Jenis Kelamin....	64
Tabel 4.17 Analisis Tabulasi Silang <i>Psychological Well-Being</i> dan Usia.....	64
Tabel 4.18 Analisis Tabulasi Silang <i>Psychological Well-Being</i> dan Suku.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	23
Gambar 4.1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Usia.....	44
Gambar 4.2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Gambar 4.3 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Suku.....	47
Gambar 4.4 Histogram Variabel <i>Sense Of Humor</i> .....	52
Gambar 4.5 Histogram Variabel <i>Psychological Well-Being</i> .....	55
Gambar 4.6 Scatter-plot Linearitas.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Coba Instrumen.....	78
Lampiran 2 Data Demografi Subjek.....	80
Lampiran 3 Hasil Analisis Deskriptif Variabel <i>Sense of Humor</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	83
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	84
Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas.....	84
Lampiran 6 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	85
Lampiran 7 Tabulasi Silang <i>Sense of Humor</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	85
Lampiran 8 Tabulasi Silang <i>Sense of Humor</i> dengan Data Demografi.....	85
Lampiran 9 Tabulasi Silang <i>Psychological Well-Being</i> dengan Data Demografi.....	86
Lampiran 10 Kuisioner Penelitian <i>Sense of Humor</i> .....	88
Lampiran 11 Kuisioner Penelitian <i>Psychological Well-Being</i> .....	91
Lampiran 12 Data Mentah Instrumen <i>Sense of Humor</i> .....	93
Lampiran 13 Data Mentah Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> .....	99
Lampiran 14 Kategorisasi Skor <i>Sense of Humor</i> dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	105
Lampiran 15 Validasi Expert Judgement.....	111



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Seorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi sebagai mahasiswa pada umumnya berumur sekitar 18 hingga 23 tahun. Menurut Ahmadi & Munawar (2005) masa usia mahasiswa berada pada masa umur antara 18 sampai 25 tahun, yang mana mahasiswa tergolong pada masa remaja akhir sampai dengan dewasa awal. Tugas perkembangan pada usia mahasiswa merupakan pemantapan pendirian hidup, dengan kata lain pengujian lebih lanjut tentang pendirian hidup serta penyiapan diri dengan keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk merealisasikan pendirian hidup yang telah dipilihnya (Ahmadi & Munawar, 2005).

Universitas Negeri Jakarta (UNJ) merupakan salah satu perguruan tinggi di daerah kota Jakarta. Universitas Negeri Jakarta memiliki delapan fakultas, yaitu fakultas ilmu pendidikan, fakultas ilmu olahraga, fakultas Bahasa dan seni, fakultas matematika dan ipa, fakultas ilmu sosial, fakultas ekonomi, fakultas teknik, dan fakultas pendidikan psikologi. Universitas Negeri Jakarta memiliki program studi mulai dari program studi diploma tiga (D-III) untuk beberapa jurusan, program studi strata satu (S1), dan program studi strata dua (S2) untuk beberapa jurusan. Universitas Negeri Jakarta memiliki empat tempat kampus yang berbeda, yaitu kampus A yang merupakan kampus pusat yang berada di Rawamangun Muka, kampus B tempat kuliah untuk mahasiswa fakultas ilmu olahraga berada di Jalan Pemuda, kampus D tempat kuliah untuk fakultas pendidikan psikologi yang berada di Jalan Halimun, dan kampus E tempat kuliah untuk jurusan pendidikan guru sekolah dasar (PGSD) yang berada di Jalan Setia Budi.

Montgomery & Core (dalam Papalia & Feldman, 2015) mengatakan bahwa perguruan tinggi merupakan waktu untuk menemukan berbagai kecerdasan dan

pertumbuhan individu, terutama dalam keterampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis dan penalaran moral. Hal ini berarti dalam dunia perkuliahan, mahasiswa dapat mengeksplorasi banyak hal, termasuk membangun relasi dengan orang lain dan mengalami perubahan dalam cara berfikir. Fischer & Pruyne (dalam Papalia & Feldman, 2015) pengalaman di perguruan tinggi dapat mengarahkan pada perubahan mendasar dalam cara berfikir siswa.

Dalam tridharma perguruan tinggi (Wibawa, 2017) sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk dapat mengembangkan potensi dirinya yang diperlukan untuk dirinya, masyarakat, bangsa dan negara, mahasiswa dituntut untuk melakukan sebuah penelitian untuk memperoleh pemahaman atau pengujian suatu cabang ilmu pengetahuan dan teknologi, dan mahasiswa dituntut untuk melakukan pengabdian masyarakat agar dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat. Suatu penelitian yang dilakukan oleh National Health Ministries (2006) mengemukakan bahwa pada saat individu menjadi mahasiswa, individu akan merasa lebih tidak berdaya dan stres dibandingkan pada masa sebelum dalam dunia perkuliahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, Juntika & Syamsu (2018) tentang kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, yang dilakukan menggunakan metode survey dengan jumlah sampel sebanyak 352 orang (29%) mahasiswa laki-laki dan 848 orang (71%) mahasiswa perempuan, dengan menggunakan instrumen skala lima faktor kesejahteraan (*the five factor wellness inventory* atau *5F-WEL*), hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta sebesar 45,63. Hasil tersebut masih memiliki selisih 24,1 dari norma Mind Garden sebesar 69,73. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta masih berada di bawah norma.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada beberapa mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, mereka merasa kurang puas terhadap apa yang sudah dilakukan selama kuliah karena terkadang mereka merasa hasil milik orang lain lebih baik dibanding milik dirinya dan mereka selalu merasa orang lain jauh lebih memiliki kemampuan dibanding dirinya sehingga membuat mereka mengkhawatirkan tentang

masa depan mereka karena takut tidak dapat pekerjaan, terkadang mereka merasa tidak tahu arah tujuan hidupnya. Mereka merasa masih membutuhkan bantuan orang lain dalam mengambil sebuah keputusan dan terkadang mereka terpengaruh oleh penilaian yang diberikan oleh orang lain atau lingkungan sosialnya. Salah satu mahasiswa lebih merasa senang memiliki kegiatan di kampus dibanding di rumah karena jika di rumah dia memiliki masalah dalam bersosialisasi. Untuk beberapa mahasiswa mereka kesulitan dalam bersosialisasi dengan fakultas lain yang ada di Universitas Negeri Jakarta karena mereka lebih sering menghabiskan waktu di dalam gedung satu fakultas mereka saja dan juga untuk beberapa mahasiswa lebih sering kuliah praktek yang mengharuskan mereka harus berada di dalam laboratorium atau lab. Mahasiswa merasa terkadang kurang bahagia karena berbagai masalah yang dihadapi, Seperti kurang komunikasi dengan keluarga, tugas kuliah yang terlampau banyak, sulit mengatur keuangan karena banyak pengeluaran untuk tugas praktek dan jika ingin meminta uang tambahan ke orang tua, mereka merasa segan untuk memintanya.

Kesejahteraan memiliki dua perspektif, yaitu pendekatan hedonis yang disebut juga sebagai *subjective well-being* (berfokus pada kebahagiaan atau kesejahteraan dalam hal pencapaian kesenangan) dan pendekatan eudaimonik atau *psychological well-being* (berfokus pada makna dan realisasi diri atau kesejahteraan dalam hal sejauh mana seseorang berfungsi sepenuhnya (Ryan & Deci, 2001). Menurut Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well-being* memiliki karakteristik, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Hal tersebut berarti bahwa *psychological well-being* merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri, dapat mengatur dan menciptakan lingkungan agar mampu melihat peluang-peluang yang ada, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup lebih bermakna, serta berusaha untuk mengeksplorasi dirinya untuk dapat melihat atau mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

*Psychological well-being* mampu mengubah pandangan mahasiswa dalam menghadapi berbagai masalah menjadi sebuah tantangan baru dengan pandangan yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Keyes, Shmotkin, & Ryff (2002)

mendefinisikan *psychological well-being* yaitu persepsi keterlibatan pada hadirnya tantangan dalam hidup. Setiap individu akan merasa bahagia jika mampu melaksanakan tugas – tugas atau tanggung jawab dengan baik dan didukung dengan baik oleh lingkungannya. Huppert (2009) mengemukakan seorang individu dengan *psychological well-being* yang tinggi merasa bahagia, mampu, merasa didukung dengan baik, dan puas dengan kehidupan personal dan professional.

*Psychological well-being* mencakup sebuah hubungan individu dengan orang-orang disekitar dan tujuan-tujuan hidupnya, memiliki kesadaran akan potensi diri dan pengembangannya, serta apa yang dirasakan individu pada hidupnya (Ryff & Keyes, 1995). Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan berbagai pikiran, emosi, situasi, penyelesaian masalah, dan merespon stress dengan cara yang lebih sehat (Bradshaw, Hoelscher, & Richardson, 2007).

Untuk dapat mencapai *psychological well-being* tersebut, mahasiswa membutuhkan emosi positif, yang mana bahwa emosi positif adalah suatu pertanda individu memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologi yang baik (Arif, 2016). Fredrickson (dalam Cann & Chantal, 2014) percaya bahwa dengan emosi positif dapat berkembang menjadi sebuah kesadaran untuk menemukan cara yang lebih efektif dalam pemecahan masalah. Fredrickson (2013) mengemukakan terdapat sepuluh emosi positif, yaitu sukacita, perasaan bersyukur, ketenangan, minat, harapan, kebanggaan, hiburan, inspirasi, kekaguman, dan cinta. Di antara sepuluh emosi positif tersebut, hiburan memiliki nilai yang relatif tinggi dan hiburan terkait dengan humor (Martin, dalam Cann & Chantal, 2014). Sehingga, untuk dapat mengungkapkan dan merasakan humor, individu harus memiliki *sense of humor* (Sukoco, 2014). Kuiper (dalam Cann & Chantal, 2014) mengemukakan bahwa *sense of humor* yang baik berperan dalam meningkatkan atau melindungi kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being*.

Penelitian yang dilakukan Bordhar, Nikkar, Yazdani & Alipoor (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan menunjukkan kualitas yang lebih tinggi dalam akademik, sedangkan mahasiswa

yang memiliki *psychological well-being* yang buruk akan membuat kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain dan mudah mengalami gangguan psikologis, sehingga berpengaruh pada prestasi akademik.

Kuiper, Grimshaw, Leite, & Kirsh (2004) mengungkapkan bahwa *sense of humor* memiliki dua komponen, yaitu komponen adaptif dan maladaptif. *Sense of humor* komponen adaptif adalah humor yang digunakan untuk *coping*, peningkatan diri dan kemampuan membuat sebuah humor dapat meningkatkan *psychological well-being*, mengurangi tingkat depresi, kecemasan dan memiliki *self-competence* yang lebih baik. Sedangkan, untuk *sense of humor* komponen maladaptif yang memfokuskan pada diri sendiri seperti, merusak diri dan humor yang buruk menunjukkan efek yang merugikan, yaitu harga diri yang lebih buruk atau rendah, gangguan psikologis atau depresi dan kecemasan yang lebih besar dan *self-competence* yang lebih buruk.

Thorson & Powell (1993) mengatakan bahwa penggunaan humor telah lama digunakan sebagai *coping* dalam menghadapi situasi sulit dalam kehidupan, individu yang memiliki *sense of humor* cenderung mampu tetap bertahan atau berjuang melawan hidup. *Sense of humor* adalah cara memandang dan berinteraksi melalui hiburan, tawa, dan keceriaan (Martin dkk, 2003). Safaria & Saputra (dalam Aziziah & Herio, 2018) mengatakan bahwa kepekaan terhadap humor (*sense of humor*) merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan yang menciptakan humor, kemampuan menghargai dan menanggapi hal-hal yang bersifat jenaka atau humor.

Irwin, dkk (dalam Sukoco, 2014) *sense of humor* adalah sebuah kemampuan seseorang atau individu untuk melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya. Sehingga, Mahasiswa yang mengalami banyak tekanan dapat menanggapi masalah yang dihadapinya dengan lebih santai atau dengan sebuah lelucon. Lefcourt (dalam Puspita & Rahmi, 2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi dapat lebih baik dalam menggunakan coping stress, menjalin hubungan dengan orang disekitarnya, dan memiliki mental dan fisik yang lebih sehat, membuat atau mendengarkan humor yang dapat menimbulkan tawa, cenderung dikaitkan dengan aspek kebahagiaan.

Eysenck (dalam Aziziah & Herio, 2018) mengatakan bahwa *sense of humor* adalah kecenderungan individu untuk dapat mengatasi rasa sakit, marah, dan depresi, melalui humor seseorang akan mampu menjauhi diri dari situasi yang mengancam dan memandang masalah dari sudut yang lucu untuk mengurangi kecemasan dan rasa tidak berdaya. Kuiper, Martin, & Dance (dalam Cann & Chantal, 2014) menemukan bahwa skor yang lebih tinggi pada *sense of humor* dikaitkan dengan kepuasan yang lebih besar terhadap kehidupan mereka. Selain itu selera humor yang baik dikaitkan dengan perasaan positif yang lebih tinggi bahkan ketika dalam peristiwa hidup yang positif atau negatif mengalami tingkat yang lebih tinggi. Hal tersebut berarti individu yang memiliki *sense of humor* yang baik, akan memiliki emosi positif bahkan ketika individu mengalami peristiwa hidup yang negatif pada tingkat tinggi.

Martin (dalam Kuiper & Sibenik, 2004) mengatakan bahwa efek humor yang diberikan berkaitan dengan peningkatan dukungan sosial. Penelitian tersebut telah menyoroti dampak sosial yang bermanfaat dari humor, mereka yang memiliki *sense of humor* yang lebih tinggi dapat memulai dan menjaga dalam interaksi sosial. Kelly (dalam Wardani, 2012) menyatakan bahwa seorang yang memiliki *sense of humor* mampu mengubah sudut pandangnya dan bisa merasakan adanya jarak antara dirinya dengan situasi ancaman yang menyerangnya dan akan melihat permasalahannya dari sudut pandang yang berbeda, dan otomatis akan menurunkan perasaan yang melumpuhkan (rasa cemas dan tidak berdaya).

Thorson & Powell (dalam, Aziziah & Herio, 2018) mengemukakan *sense of humor* memiliki empat aspek, yaitu *humor production* (kemampuan untuk menemukan humor pada setiap peristiwa), *coping with humor* (humor untuk mengatasi emosional dan situasi yang mengandung stresful pada individu), *humor appreciation* (kemampuan untuk mengapresiasi humor), dan *attitude toward humor* (kecenderungan untuk tersenyum dan tertawa pada setiap situasi yang lucu). Thorson dan Powell (dalam Puspita & Rahmi, 2015) menyatakan bahwa *sense of humor* adalah kemampuan untuk membuat humor, mengenali humor, mengapresiasi humor, menggunakan humor sebagai mekanisme coping dan untuk mencapai tujuan sosial. Hal tersebut berarti, mahasiswa dapat menjadikan *sense of humor* sebagai sebuah sarana

untuk dapat memandang pikiran – pikiran negatif menjadi lebih positif terhadap sebuah masalah yang akan menjadikan mahasiswa menjadi stress.

Dengan demikian, berbagai macam peristiwa dan tekanan yang dialami mahasiswa dalam dunia perkuliahan, dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental dengan adanya emosi positif melalui *sense of humor*, mahasiswa akan mendapatkan *psychological well-being*. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

*1.2.1* Bagaimana gambaran *sense of humor* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

*1.2.2* Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

*1.2.3* Apakah terdapat hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu diberikan pembatasan masalah untuk memperjelas dan memfokuskan pada fenomena yang ingin diteliti. Penelitian ini fokus pada penelitian terkait hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, terdapat rumusan masalah pada penelitian ini: “Adakah terdapat hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *sense of humor* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan dan informasi dalam bidang psikologi terkait dengan *sense of humor* dan *psychological well-being*.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### *1.6.2.1 Bagi mahasiswa*

Memberikan gambaran terkait hubungan *sense of humor* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa, yang diharapkan dengan adanya *sense of humor*, *psychological well-being* mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dapat meningkat.

#### *1.6.2.2 Bagi perguruan tinggi*

Menjadi referensi pengembangan bagi kualitas kesehatan psikologis mahasiswa dalam menerapkan *sense of humor* untuk meningkatkan *psychological well-being*.

#### *1.6.2.3 Bagi penelitian selanjutnya*

Sebagai pengetahuan tambahan dan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya bagi yang berminat di bidang pembahasan yang sama.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### ***2.1 Psychological Well-Being***

##### ***2.1.1 Definisi Psychological Well-Being***

Menurut Ryff & Keyes (1995) *psychological well-being* adalah keadaan psikologis individu yang memiliki evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu seseorang (penerimaan diri), memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai pribadi (pertumbuhan pribadi), memiliki keyakinan bahwa hidupnya bertujuan dan bermakna (tujuan dalam kehidupan), memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain (hubungan positif dengan orang lain), memiliki kemampuan untuk mengelola kehidupan seseorang dan dunia sekitarnya secara efektif (penguasaan lingkungan), dan otonomi atau kemandirian.

Menurut Keyes, Shmotkin, & Ryff (2002) mengatakan bahwa *psychological well-being* adalah tantangan yang dihadapi individu saat mereka berusaha untuk berfungsi secara positif, yang mana hal tersebut adalah ketika individu berusaha untuk merasa bahwa diri mereka yang terbaik walaupun menyadari keterbatasan mereka sendiri, mereka juga berusaha untuk mengembangkan dan memelihara hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya untuk membentuk lingkungan mereka sehingga dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi. Individu mempertahankan individualitas dalam konteks sosial dan juga menentukan nasib sendiri dan otoritas pribadi. Hal yang lebih penting adalah menemukan makna dan tantangan dalam hidup dan dapat memanfaatkan talenta dan kapasitas seseorang.

Huppert (2009) mendefinisikan *psychological well-being* adalah tentang kehidupan seseorang yang berjalan dengan baik, kombinasi antara perasaan yang menyenangkan dan keberfungsian hidup secara efektif. Kesejahteraan berkelanjutan tidak mengharuskan individu untuk merasa baik sepanjang waktu karena pengalaman emosi yang menyakitkan (kekecewaan, kegagalan, kesedihan) adalah bagian normal

dari kehidupan, dan kemampuan untuk mengelola emosi negatif atau menyakitkan sangat penting untuk kesejahteraan jangka panjang (Huppert, 2009).

Vazquez & Castilla (dalam Huppert, 2009) mengatakan bahwa *psychological well-being* berkaitan dengan efek jangka pendek dan jangka panjang dari mekanisme regulasi melalui perilaku bertahan hidup dan penyesuaian diri terhadap permintaan lingkungan, seperti memberikan rasa terhadap berbagai pengalaman, mencari hal positif dari apa yang terjadi, menyesuaikan tujuan hidup, dan sebagainya.

*Psychological well-being* atau eudaimonic menetapkan bahwa kesejahteraan terletak pada tindakan koheren dengan nilai-nilai mendalam yang menyirat komitmen penuh di mana individu merasa hidup dan nyata (Huta & Waterman, 2014). Disisi lain Ryan & Deci (2001) mengemukakan bahwa perspektif eudaimonic atau *psychological well-being* adalah bukan terkait memaksimalkan pengalaman-pengalaman positif dan meminimalisasi pengalaman negatif, melainkan cara individu untuk hidup lebih kaya dengan memanfaatkan potensi yang ada.

Berdasarkan definisi-definisi di atas tentang *psychological well-being*, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi psikologis individu yang memiliki perasaan positif dan keberfungsian hidup yang efektif. Individu yang memiliki *psychological well-being* yakni memiliki sikap penerimaan terhadap dirinya, sikap mandiri (otonomi), hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan keinginan untuk mengembangkan diri.

### **2.1.2 Dimensi *Psychological Well-Being***

Ryff (1989) mengemukakan aspek-aspek dalam *psychological well-being* yang terangkum dalam instrumen *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) yang terdiri dari (1) *self-acceptance*, (2) *Positive relations*, (3) *Autonomy*, (4) *Environmental mastery*, (5) *purpose in life*, dan (6) *Personal growth*.

#### **1. Penerimaan diri (*Self-acceptance*)**

Menurut Ryff (1995) penerimaan diri tidak hanya mencakup adanya sikap positif terhadap diri sendiri akan tetapi juga penerimaan terhadap kualitas baik dan kualitas buruk dalam diri seseorang, termasuk juga perasaan positif

terhadap masa lalu. Ryff (1989) mengemukakan bahwa hal ini merupakan ciri utama dari kesehatan mental dan juga karakteristik dari orang yang teraktualisasi diri, berfungsi secara optimal, dan matang. Kemampuan untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani menandakan *psychological well-being* yang tinggi.

Individu yang memiliki penerimaan diri rendah akan merasa tidak puas dengan diri sendiri, kecewa dengan apa yang telah terjadi di kehidupan sebelumnya, bermasalah tentang kualitas pribadi tertentu.

## 2. Hubungan yang positif (*Positive relations*)

Birren dan Renner (dalam Ryff, 1989) mengatakan bahwa untuk menjadi seseorang yang memiliki kesehatan mental dibutuhkan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, mencintai, dicintai, dan untuk berpasangan dengan orang lain dalam membangun sebuah hubungan. Kemampuan tersebut untuk meningkatkan hubungan positif dengan orang lain (Ryff, 1989). Individu yang mencapai aktualisasi diri memiliki perasaan yang kuat mengenai empati dan kasih sayang terhadap semua manusia serta mampu untuk menjalin hubungan cinta yang lebih baik, persahabatan yang lebih dalam dan identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain (Ryff, 1989).

Ryff (1995) mengemukakan bahwa hubungan dengan orang lain adalah memiliki kehangatan, kepuasan, dan hubungan kepercayaan dengan orang lain, peduli mengenai kesejahteraan orang lain, memiliki empati, kasih sayang, keintiman yang kuat, dan memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan manusia. Sedangkan, individu yang tidak memiliki hubungan yang positif akan memiliki sedikit hubungan yang dekat dan saling percaya, merasa sulit untuk bersikap hangat, terbuka, dan peduli pada orang lain, terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, tidak ingin berkompromi untuk mempertahankan ikatan penting dengan orang lain.

### 3. Otonomi (*Autonomy*)

Menurut Ryff (1989) otonomi merupakan keadaan dimana seseorang mengatur nasib mereka sendiri, independen, mampu untuk mengatur perilaku, dan dapat mengambil keputusan sendiri. Ryff (1995) mengemukakan karakteristik individu yang memiliki otonomi yang baik adalah mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam, mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Sedangkan, individu yang tidak otonomi akan memiliki karakteristik peduli dengan harapan dan evaluasi orang lain, bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan, berpikir dan bertindak sesuai tekanan sosial.

### 4. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Karakteristik kesehatan mental salah satunya ditentukan oleh kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya, yang mana dibutuhkan kematangan untuk berpartisipasi dalam kegiatan di luar diri. Dan juga dibutuhkan kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang kompleks. Teori-teori tersebut, menekankan kemampuan seseorang untuk maju di dunia dan mengubahnya secara kreatif melalui aktivitas fisik atau mental (Ryff, 1989).

Ryff (1995) mengemukakan penguasaan lingkungan terkait dengan memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan, mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang sulit, memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif, dapat memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Sedangkan, individu yang penguasaan lingkungannya rendah memiliki kesulitan dalam mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak mampu mengubah atau meningkatkan konteks di sekitarnya, tidak menyadari peluang di sekitarnya, dan kurang memiliki kendali atas dunia luar.

### 5. Tujuan dalam hidup (*Purpose in life*)

Kesehatan mental didefinisikan sebagai sebuah keyakinan yang memberikan seseorang memiliki perasaan terhadap tujuan dan makna hidup.

Kedewasaan juga menekankan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup, perasaan terarah, dan intensionalitas. Teori-teori perkembangan rentang hidup atau *The life span developmental theories* mengacu pada berbagai tujuan atau sasaran yang berubah dalam kehidupan, seperti menjadi produktif dan kreatif atau mencapai integrasi emosional dalam kehidupan selanjutnya. Dengan demikian, orang yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, niat, dan terarah, yang semuanya berkontribusi pada perasaan bahwa hidup itu bermakna (Ryff, 1989).

Ryff (1995) mengemukakan tujuan dalam hidup yaitu memiliki tujuan dalam hidup dan perasaan terarah, merasa memiliki makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu, memiliki keyakinan terhadap tujuan hidup, memiliki maksud dan tujuan untuk hidup. Sedangkan individu yang memiliki tujuan hidup yang rendah, tidak memiliki makna dalam hidup, kurang memiliki arah, tidak melihat tujuan dalam kehidupan masa lalu, tidak memiliki pandangan atau keyakinan terhadap makna hidup.

#### 6. Pengembangan diri (*Personal growth*)

Fungsi psikologis yang optimal tidak hanya menuntut individu untuk mencapai karakteristik yang sebelumnya, tetapi juga individu terus mengembangkan potensi, untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi seseorang adalah inti dari perspektif klinis tentang pertumbuhan diri. Keterbukaan terhadap pengalaman adalah karakteristik utama dari orang yang berfungsi sepenuhnya. Teori rentang hidup atau *Life span theories* memberikan penekanan eksplisit pada pertumbuhan yang berkelanjutan dan menghadapi tantangan atau tugas baru di berbagai periode kehidupan (Ryff, 1989).

Ryff (1995) mengemukakan pengembangan diri adalah Memiliki perasaan untuk terus berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, sadar akan potensi yang dimiliki, memiliki peningkatan diri dari waktu ke waktu. Sedangkan individu yang pengembangan dirinya rendah, memiliki perasaan stagnasi, kurang memiliki rasa peningkatan atau ekspansi dari waktu ke waktu, merasa bosan dan

tidak tertarik dengan kehidupan, merasa tidak mampu mengembangkan sikap atau perilaku baru.

### **2.1.3 Faktor yang Memengaruhi *Psychological Well-Being***

Faktor pertama yang memengaruhi *psychological well-being* dalam penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1995) mengungkapkan terdapat perbedaan yang signifikan pada golongan usia. Pada aspek penguasaan lingkungan dan otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama pada usia dewasa atau usia muda hingga usia paruh baya. Aspek lain seperti pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup mengalami penurunan mulai dari usia paruh baya hingga usia lanjut. Pada dua aspek lain yang tersisa yaitu, hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam tiga periode usia tersebut, (Ryff, 1995).

Faktor kedua yang memengaruhi *psychological well-being* dalam penelitian Ryff (1995) adalah perbedaan jenis kelamin. Wanita dari segala usia secara konsisten memiliki nilai yang tinggi dibandingkan pria, pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan pribadi. Sedangkan, keempat aspek *psychological well-being* yang tersisa yaitu penerimaan diri, tujuan hidup, otonomi, dan penguasaan lingkungan menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, (Ryff, 1995).

Faktor ketiga yang memengaruhi *psychological well-being* dalam penelitian Ryff (1995) adalah perbedaan budaya. Dalam budaya barat, aspek *psychological well-being*, seperti pertumbuhan pribadi mendapatkan nilai yang tinggi dan otonomi mendapat nilai terendah. Sedangkan aspek *psychological well-being* yang berorientasi pada orang lain, seperti hubungan positif dengan orang lain mendapatkan nilai tertinggi dalam budaya timur dan untuk aspek penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi mendapat nilai terendah, (Ryff, 1995).

Keyes, Shmotkin, & Ryff (2002) mengungkapkan bahwa individu dengan pendidikan yang lebih rendah, mendapat nilai rendah dalam *psychological well-being* dan individu dengan status pendidikan yang lebih tinggi memiliki *psychological well-being* yang lebih baik. Pada umumnya usia paruh baya dan usia lanjut yang kurang

mendapatkan pendidikan dengan baik, memiliki nilai rendah dalam aspek pertumbuhan pribadi.

Kasturi (2016) mengungkapkan bahwa emosi positif dapat memengaruhi *psychological well-being*, emosi positif tidak hanya berpengaruh pada kondisi – kondisi saat ini, dapat meningkatkan kenyamanan pada masa yang akan datang, emosi positif dapat memengaruhi sikap dan tindakan sehingga membuka diri individu untuk dapat menerima diri dan berhubungan yang positif dengan orang lain. Emosi positif menjadi sebuah trigger meningkatkan meningkatnya *emotional well-being* (Fredrickson & Joiner, 2002).

Emosi positif adalah suatu pertanda individu memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologi yang baik (Arif, 2016). Fredrickson (dalam Cann & Chantal, 2014) percaya bahwa dengan emosi positif dapat berkembang menjadi sebuah kesadaran untuk menemukan cara yang lebih efektif dalam pemecahan masalah. Fredrickson (2013) mengemukakan terdapat sepuluh emosi positif, yaitu sukacita, perasaan bersyukur, ketenangan, minat, harapan, kebanggaan, hiburan, inspirasi, kekaguman, dan cinta. Di antara sepuluh emosi positif tersebut, hiburan memiliki nilai yang relatif tinggi dan hiburan terkait dengan humor (Martin, dalam Cann & Chantal, 2014). Sehingga, untuk dapat mengungkapkan dan merasakan humor, individu harus memiliki *sense of humor* (Sukoco, 2014). Kuiper (dalam Cann & Chantal, 2014) mengemukakan bahwa *sense of humor* yang baik berperan dalam meningkatkan atau melindungi kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being*.

Ryff (1989) menjelaskan faktor kepribadian dapat memengaruhi *psychological well-being* pada tipe *extroversion*, *conscientiousness*, dan *low neuroticism*, ketiga faktor tersebut berpengaruh pada aspek penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan memiliki tujuan hidup. *Agreeableness* dan *extraversions* berpengaruh terhadap memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dan untuk *low neuroticism* akan memengaruhi kemandirian, dan juga keterbukaan terhadap pengalaman baru akan memengaruhi terhadap pertumbuhan secara pribadi.

## 2.2 *Sense of Humor*

### 2.2.1 Definisi *Sense of Humor*

*Sense of humor* adalah cara memandang situasi dan berinteraksi melalui hiburan, tawa, dan keceriaan (Martin dkk, 2003). Thorson & Powell (1993) mengatakan bahwa penggunaan humor digunakan sebagai *coping* untuk menangani masalah kehidupan dan menghadapi situasi sulit dalam kehidupan, individu yang memiliki *sense of humor* cenderung mampu tetap bertahan atau berjuang melawan hidup.

Safaria & Saputra (dalam Aziziah & Herio, 2018) mengatakan bahwa kepekaan terhadap humor (*sense of humor*) merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan yang menciptakan humor, kemampuan menghargai dan menanggapi hal-hal yang bersifat jenaka atau humor.

Menurut Irwin, dkk (dalam Sukoco, 2014) *sense of humor* adalah sebuah kemampuan seseorang atau individu untuk melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya. Lefcourt (dalam Puspita & Rahmi, 2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi diketahui dapat lebih baik menggunakan coping stress, menjalin hubungan dengan orang disekitarnya, dan memiliki mental dan fisik yang lebih sehat. Membuat atau mendengarkan humor yang dapat menimbulkan tawa cenderung dikaitkan dengan aspek kebahagiaan.

Eysenck (dalam Aziziah & Herio, 2018) mengatakan bahwa *sense of humor* adalah kecenderungan individu untuk dapat mengatasi rasa sakit, marah, dan depresi, melalui humor seseorang akan mampu menjauhi diri dari situasi yang mengancam dan memandang masalah dari sudut kelucuannya untuk mengurangi kecemasan dan rasa tidak berdaya. Martin (dalam Kuiper & Sibenik, 2004) mengatakan bahwa efek humor yang diberikan berkaitan dengan peningkatan dukungan sosial. Kelly (2002) menyatakan bahwa seorang yang memiliki *sense of humor* mampu mengubah sudut pandangnya sehingga bisa merasakan adanya jarak antara dirinya dengan situasi ancaman yang menyerangnya dan akan melihat permasalahannya dari sudut pandang yang berbeda, dan otomatis akan menurunkan perasaan yang melumpuhkan (rasa cemas dan tidak berdaya).



Dengan demikian *sense of humor* merupakan cara individu berinteraksi dengan hiburan, tawa, keceriaan dan juga rasa kepekaan individu untuk merasakan sebuah lelucon atau humor dan kemampuan untuk mengapresiasi, mengekspresikan humor dalam menghadapi segala bentuk situasi yang sulit ataupun permasalahan dalam hidup, di mana individu untuk melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya.

### 2.2.2 Sejarah Humor

Humor sudah ada sejak manusia mengenal bahasa. Humor sebagai salah satu sumber rasa gembira, mungkin, sudah menyatu dengan kelahiran manusia. Asalusulnya, humor berasal dari kata latin humor yang berarti cairan. Sejak 400 SM, orang Yunani Kuno beranggapan bahwa suasana hati manusia ditentukan oleh empat macam cairan di dalam tubuh, yaitu: darah (*sanguis*), lendir (*phlegm*), empedu kuning (*choler*), dan empedu hitam (*melancholy*). Perimbangan jumlah cairan tersebut menentukan suasana hati. Kelebihan salah satu di antaranya akan membawa pada suasana tertentu. Darah menentukan suasana gembira (*sanguine*), lendir menentukan suasana tenang atau dingin (*phlegmatic*), empedu kuning menentukan suasana marah (*choleric*), dan empedu hitam untuk suasana sedih (*melancholic*), (Rahmanadji, 2007).

Ben Johnson merupakan komedian terkenal yang salah satu karyanya berjudul “*man out of his humor*”, karya tersebut memperlihatkan dua bentuk humor, yaitu humor dalam kata-kata dan humor dalam tingkah laku, (Rahmanadji, 2007). Gauter (dalam Rahmanadji, 2007) mengatakan bahwa di daratan Eropa dan beberapa bagian di Amerika, humor dianggap menjadi sebuah bagian dalam kehidupan. Setelah peranan humor mengalami meningkat, terutama dalam komik dan komedi, setara satire, pada awal abad ke-20 humor sangat dominan dalam teater komedi dan film, (Rahmanadji, 2007). Semenjak awal abad ke-20 humor menjadi salah satu objek penelitian, berbagai tulisan mengenai humor telah diterbitkan para ilmuwan dari berbagai cabang ilmu sosial, terutama dari perspektif psikologi, (Hendarto, dalam Rahmanadji, 2007).

### 2.2.3 Dimensi Sense of Humor

Thorson dan Powell (1997), *sense of humor* memiliki empat dimensi, terdiri dari:

1. Kemampuan menghasilkan humor (*Humor production*)  
Kemampuan individu dalam sebuah menentukan ide atau gagasan maupun dalam menciptakan materi-materi humor atau hal-hal yang bersifat jenaka.
2. Kemampuan coping dengan humor (*Uses of Humor as a coping mechanism*)  
Kemampuan individu untuk meredakan ketegangan atau masalah yang terjadi dalam dirinya dengan menggunakan humor sebagai sarana.
3. Apresiasi terhadap humor (*Appreciation of humor*)  
Pengetahuan atau penghargaan individu terhadap humor atau segala sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang sifatnya jenaka atau lucu.
4. Sikap terhadap humor (*Attitudes toward humor*)  
Sikap individu dalam menyikapi humor yang ada di sekitarnya atau kemampuan individu untuk merespons humor terhadap orang-orang yang mengungkapkan humor dan situasi yang penuh humor.

### 2.2.4 Manfaat Sense of Humor

Darmansyah (dalam Tampubolon, 2018) mengungkapkan manfaat dari sebuah rasa terhadap humor atau *sense of humor*, yaitu dapat mengurangi kebosanan dalam belajar, mencairkan ketegangan, dapat membantu mengurangi kelelahan fisik dan mental dalam belajar serta memudahkan dalam komunikasi dan interaksi.

Thorson & Powell (1993) mengungkapkan bahwa dengan *sense of humor* individu dapat melindungi dirinya dari kenyataan hidup yang suram, bisa menjadi sarana untuk menunjukkan kebaikan, meredakan situasi canggung dengan orang lain dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

### 2.2.5 Fungsi *Sense of Humor*

Menurut Nilsen (dalam Tampubolon, 2018), fungsi humor dibagi menjadi 4, yaitu:

a. Fungsi Fisiologis (kesehatan)

Tertawa dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh hingga 40 persen, tertawa merangsang peredaran darah, menstabilkan tekanan darah, meningkatkan pemberian oksigen pada darah, dan memperlancar pencernaan.

b. Fungsi psikologis

Humor berdampak positif dalam menurunkan stres. Humor juga dapat menurunkan tingkat kecemasan, semakin tinggi selera humor yang dimiliki individu, maka akan semakin rendah tingkat rasa cemas dan stress yang dimiliki individu tersebut.

c. Fungsi pendidikan

Berdasarkan penelitian – penelitian terdahulu, diketahui bahwa adanya hubungan positif antara rasa humor dengan motivasi belajar siswa, yang dapat meningkatkan prestasi belajar.

d. Fungsi sosial (komunikasi)

Humor sebagai pengurang ketegangan, mampu menurunkan stress, dan humor juga bisa digunakan untuk mencairkan suasana ataupun pengalihan dalam proses perhatian dalam peranan kepercayaan.

### 2.2.6 Faktor yang Memengaruhi *Sense of Humor*

Menurut Mendatu (dalam Tampubolon, 2018) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *sense of humor* individu, yaitu kepribadian, kebudayaan, dan jenis kelamin. Kepribadian individu memengaruhi reaksi otak terhadap humor, dimana humor akan lebih menyenangkan bagi individu dengan kepribadian ekstrovert. Kebudayaan juga memengaruhi cara individu memproses sebuah humor dan hasilnya akan berbeda pada kebudayaan yang berbeda. Jenis kelamin memengaruhi proses humor, dimana perempuan membutuhkan waktu sedikit lebih lama daripada pria akan tetapi tidak mengganggu penikmatan mereka terhadap humor.

Faktor lain yang dapat memengaruhi *sense of humor* adalah masalah bahasa yang digunakan individu, dikarenakan adanya perbedaan bahasa yang digunakan individu dalam melontarkan suatu humor. Faktor lainnya yaitu kurang pandainya individu dalam menyampaikan sebuah humor dan individu yang tidak mengetahui konteks dari humor yang dilontarkan (Danandjaja, 2005)

## 2.3 Mahasiswa

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Siswoyo (2007) mengemukakan mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Menurut Ahmadi & Munawar (2005), mahasiswa memiliki umur sekitar 18 – 30 tahun dengan mayoritas pada kelompok umur 18 – 25 tahun, usia 18 – 25 tahun adalah masa usia mahasiswa sebenarnya yang dapat digolongkan pada masa remaja akhir hingga dewasa awal atau dewasa madya.

Tugas perkembangan pada usia mahasiswa merupakan pemantapan pendirian hidup, dengan kata lain pengujian lebih lanjut tentang pendirian hidup serta penyiapan diri dengan keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk merealisasikan pendirian hidup yang telah dipilihnya, (Ahmadi & Munawar, 2005).

Montgomery & Core (dalam Papalia & Feldman, 2015) mengatakan bahwa perguruan tinggi merupakan waktu untuk menemukan berbagai kecerdasan dan pertumbuhan individu, terutama dalam keterampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis dan penalaran moral. Fischer & Pruyne (dalam Papalia & Feldman, 2015) mengungkapkan bahwa pengalaman di perguruan tinggi dapat mengarahkan pada perubahan mendasar dalam cara berfikir siswa.

## 2.4 Hubungan Antar Variabel

Thorson & Powell (1993) mengatakan bahwa penggunaan humor telah lama digunakan sebagai *coping* dalam menghadapi situasi sulit dalam kehidupan, individu yang memiliki *sense of humor* cenderung mampu tetap bertahan atau berjuang melawan hidup. *Sense of humor* adalah cara memandang dan berinteraksi melalui hiburan, tawa, dan keceriaan (Martin dkk, 2003). Menurut Irwin, dkk (dalam Sukoco, 2014) *sense of humor* adalah sebuah kemampuan seseorang atau individu untuk melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupannya. Sehingga, individu yang mengalami tekanan dapat menanggapi masalah dengan lebih santai atau dengan sebuah lelucon.

*Psychological well-being* memiliki ciri adanya penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, dapat menguasai lingkungan, serta adanya tujuan hidup, dan memiliki keinginan untuk mengembangkan diri (Ryff, 1989). Keyes, Shmotkin, & Ryff (2002) mendefinisikan *psychological well-being* yaitu persepsi keterlibatan pada hadirnya tantangan dalam hidup. Setiap individu akan merasa bahagia jika mampu melaksanakan tugas – tugas atau tanggung jawab dengan baik dan didukung dengan baik oleh lingkungannya. Huppert (2009) mengemukakan seorang individu dengan *psychological well-being* yang tinggi merasa bahagia, mampu, merasa didukung dengan baik, dan puas dengan kehidupan personal dan profesional. Penelitian yang dilakukan Bordhar, Nikkar, Yazdani & Alipoor (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan menunjukkan kualitas yang lebih tinggi dalam akademik. Individu dengan *Psychological well-being* yang tinggi memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan

berbagai pikiran, emosi, situasi, penyelesaian masalah, dan merespon stress dengan cara yang lebih sehat (Bradshaw, Hoelscher, & Richardson, 2007).

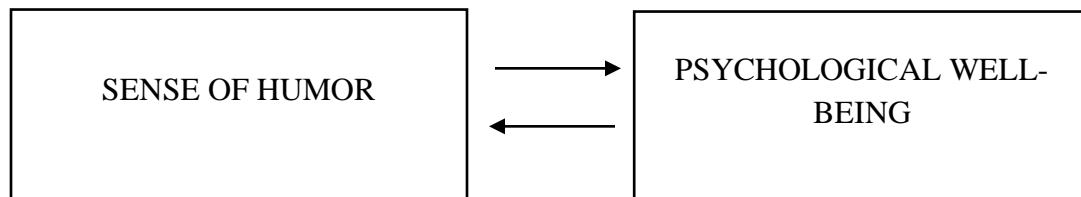
*Psychological well-being* merupakan kombinasi dari perasaan yang menyenangkan dan keberfungsian hidup yang efektif (Huppert, 2009). *Psychological well-being* dapat mengubah masalah atau tekanan yang dihadapi mahasiswa menjadi sebuah tantangan baru dengan lebih positif. Emosi positif merupakan suatu pertanda individu memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologi (Arif, 2016). Fredrickson (dalam Cann & Chantal, 2014) percaya bahwa dengan emosi positif dapat berkembang menjadi sebuah kesadaran untuk menemukan cara yang lebih efektif dalam pemecahan masalah. Fredrickson (2013) mengemukakan terdapat sepuluh emosi positif, yaitu sukacita, perasaan bersyukur, ketenangan, minat, harapan, kebanggaan, hiburan, inspirasi, kekaguman, dan cinta. Di antara sepuluh emosi positif tersebut, hiburan memiliki nilai yang relatif tinggi dan hiburan terkait dengan humor (Martin, dalam Cann & Chantal, 2014). Sehingga, untuk dapat mengungkapkan dan merasakan humor, individu harus memiliki *sense of humor* (Sukoco, 2014). Kuiper (dalam Cann & Chantal, 2014) mengemukakan bahwa *sense of humor* yang baik berperan dalam meningkatkan atau melindungi kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa dalam menghadapi masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, yang mengalami kesulitan dalam bagaimana lepas dari masa kanak-kanak dan memiliki pemantapan pendirian hidup, dengan penyiapan diri dengan keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk merealisasikan pendirian hidup yang telah dipilihnya.

## 2.5 Kerangka Berfikir

*Psychological well-being* membuat individu akan merasa bahagia, mampu dalam menggapai tujuan dalam hidupnya, merasa didukung dengan baik, dan puas dengan kehidupan personal dan profesionalnya. Untuk memiliki *psychological well-being* yang baik, mahasiswa harus memiliki emosi positif dalam menghadapi masalah dan tekanan yang dialaminya, emosi positif tersebut salah satunya adalah hiburan yang

didapatkan dari sebuah humor dan untuk merasakan sebuah humor, mahasiswa harus memiliki kepekaan terhadap humor atau *sense of humor*. *Sense of humor* merupakan rasa kepekaan individu untuk merasakan sebuah lelucon atau humor dan kemampuan untuk mengapresiasi dan mengekspresikan humor dalam menghadapi segala bentuk situasi yang sulit ataupun permasalahan dalam hidup. Dengan *sense of humor* yang baik individu akan menanggapi sebuah tekanan atau masalah hidup dengan emosi yang lebih positif, sehingga individu akan memiliki *psychological well-being* yang baik. Kerangka berfikir penelitian ini dijelaskan pada gambar 2.1 berikut ini:



**Gambar 2.1 Kerangka Berfikir**

## 2.6 Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah dijelaskan, terdapat hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini, sebagai berikut:

### 2.6.1 Hipotesis Nol ( $H_0$ )

$H_0$ : Tidak terdapat hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

### 2.6.2 Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

$H_a$ : Terdapat hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

## 2.7 Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Arnie Cann dan Chantal Collette pada tahun 2014 dengan judul “*Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well-Being*” menemukan bahwa *stable affect* terkait dengan ketahanan dan *psychological well-being*. *Sense of humor* yang baik dapat mengarah pada ketahanan dan kesehatan psikologis yang lebih baik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Navya Pande pada tahun 2014 dengan judul “*Effect of Sense of Humour on Positive Capacities: An Empirical Inquiry into Psychological Aspects*” menemukan bahwa *sense of humor* memiliki hubungan dengan resilience dan hardiness dan juga *sense of humor* muncul sebagai strategi koping untuk mencapai kesejahteraan psikologis.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Sammy K. Ho dan Maria P. Y. Chik pada tahun 2010 dengan judul “*The Effects of Humor and Gender on the Relationship between Social Support and Psychological Well-Being*” menemukan bahwa jenis kelamin, dukungan sosial, dan humor memiliki hubungan yang kompleks terhadap kesehatan mental dan mahasiswa di Universitas Hongkong menunjukkan bahwa pada wanita efek dari *sense of humor* sebagai koping memoderasi antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Thomas R. Herzog dan Sarah J. Strevey pada tahun 2008 dengan judul “*Contact with Nature, Sense of Humor, and Psychological Well-Being*” menemukan bahwa kontak dengan alam dan *sense of humor* memiliki hubungan dengan kesejahteraan emosional. Hubungan kontak dengan alam dan *psychological well-being* tergantung pada stress yang dimiliki individu, sedangkan *sense of humor* memiliki hubungan dengan *psychological well-being* tanpa pengaruh stress yang dimiliki individu.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Nicholas A. Kuiper dan Melanie Borowicz Sibenik pada tahun 2004 dengan judul “*A good sense of humor doesn’t always help: agency and communion as moderators of psychological well-being*” menemukan bahwa empat aspek *sense of humor*, yaitu *coping humor*, responsif tawa, kesukaan humor, dan rekognisi humor memiliki hubungan dengan



kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*, dengan tingkat *sense of humor* yang lebih tinggi berkaitan dengan *psychological well-being* yang lebih besar. Sedangkan ketika dihubungkan dengan *agency* dan *communion*, aspek respons tawa dan depresi menunjukkan hasil yang tidak signifikan dan tiga komponen humor lainnya menunjukkan hubungan yang signifikan.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Nicholas A. Kuiper, Melissa Grimshaw, Catherine Leite, dan Gillian Kirsh pada tahun 2004 dengan judul "*Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being*" menemukan bahwa komponen *sense of humor* yang positif memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*. Komponen humor adaptif atau positif (*coping*, afiliasi, peningkatan diri, dan keterampilan) berkaitan dengan harga diri yang lebih besar, peningkatan pada pengaruh diri yang positif, dan penilaian pada kompetensi diri yang lebih positif. Sedangkan, pada komponen humor maladaptif atau negatif yang berfokus pada diri sendiri (humor yang agresif dan kasar) berkaitan dengan tingkat harga diri yang lebih rendah.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan juga sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode ini menjadi metode ilmiah karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah, yaitu empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2016).

#### **3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian**

##### **3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan orang lain atau satu obyek dengan obyek lain (Hatch dan Farhady, dalam Sugiyono, 2016). Dinamakan variabel karena adanya sebuah variasi, variabel juga dapat merupakan atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan, (Sugiyono, 2016).

##### *3.2.1.1 Variabel Terikat (Dependent Variable)*

Variabel terikat sering disebut sebagai variabel output, kriteria, dan konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas, (Sugiyono, 2016). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*.

### 3.2.1.2 Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas biasa disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat atau dependen, (Sugiyono, 2016). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *sense of humor*.

## 3.2.2 Definisi Konseptual Variabel

### 3.2.2.1 Definisi Konseptual *Sense of Humor*

*Sense of humor* merupakan rasa kepekaan individu untuk mengapresiasi suatu hal yang jenaka atau lucu, dapat membuat ide untuk menciptakan suatu yang jenaka, merespons sebuah hal yang lucu, mengekspresikan humor, meredakan sebuah masalah dengan menggunakan humor, dan menyikapi atau merespon sebuah humor yang orang lain ungkapkan (Thorson & Powell, 1993).

### 3.2.2.2 Definisi Konseptual *Psychological Well-Being*

*Psychological well-being* diartikan sebagai sebuah kondisi psikologis individu yang memiliki perasaan positif terhadap dirinya dan orang lain, dapat menerima dirinya saat ini maupun masa lalunya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengembangkan dirinya (Ryff, 1989).

## 3.2.3 Definisi Operasional Variabel

### 3.2.3.1 Definisi Operasional *Sense of Humor*

*Sense of humor* merupakan rasa kepekaan individu untuk mengapresiasi suatu hal yang jenaka atau lucu, dapat membuat ide untuk menciptakan suatu yang jenaka, merespons sebuah hal yang lucu, mengekspresikan humor, meredakan sebuah masalah dengan menggunakan humor, dan menyikapi atau merespon sebuah humor yang orang lain ungkapkan yang merupakan hasil perhitungan dari instrumen *multidimensional sense of humor scale* yang dikembangkan oleh Thorson dan Powell (1993). Pada

penelitian ini, variabel *sense of humor* adalah skor total dari skala *sense of humor* yang menunjukkan tingkat dari variabel tersebut.

### 3.2.3.2 Definisi Operasional Psychological Well-Being

*Psychological well-being* diartikan sebagai sebuah kondisi psikologis individu yang memiliki perasaan positif terhadap dirinya dan orang lain, dapat menerima dirinya saat ini maupun masa lalunya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengembangkan dirinya yang merupakan hasil perhitungan dari instrumen *psychological well-being scale* yang dikembangkan oleh Ryff & Keyes (1995). Pada penelitian ini, variabel *psychological well-being* adalah skor total dari skala *psychological well-being* yang menunjukkan tingkat dari variabel tersebut.

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 3.3.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, (Sugiyono, 2016). Populasi adalah keseluruhan elemen yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian, (Suryaratri & Rangkuti, 2015). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan sebagai bahan penelaahan dengan harapan dapat mewakili populasi tersebut, (Suryaratri & Rangkuti, 2015). Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil dari populasi harus benar – benar mewakili, (Sugiyono, 2016). Penelitian ini akan mengambil sampel dari populasi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

### 3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jenis *incidental sampling*. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dan jenis *incidental sampling* adalah pengambilan sampel dengan berdasarkan suatu kebetulan atau siapa saja anggota populasi yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, jika dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data, (Sugiyono, 2016).

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data adalah dengan menggunakan kuisioner. Kuisioner merupakan teknik pengambilan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2016). Menurut Sangadji & Sopiah (2010), kuisioner terbagi menjadi dua jenis, yaitu kuisioner terbuka dan kuisioner tertutup. Kuisioner terbuka adalah memberikan kesempatan bagi responden untuk memberikan jawaban sesuai dengan kalimatnya sendiri dan kuisioner tertutup merupakan peneliti telah menyediakan pilihan jawaban. Penelitian ini akan menggunakan kuisioner tertutup yang disebarkan pada setiap responden secara langsung.

### 3.6 Instrumen Penelitian

#### 3.6.1 Instrumen Penelitian *Psychological Well-Being*

Instrumen yang digunakan untuk variabel *psychological well-being* dalam penelitian adalah *The Scales of Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff tahun 1995. Instrumen original *The Scales of Psychological Well-Being* berjumlah 120 butir (Ryff, 1989), kemudian dipersingkat menjadi 84,54, 42, hingga 18 butir. *Psychological Well-Being Scale* memiliki enam dimensi, yaitu *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *personal growth* (pertumbuhan pribadi), *positive relationship with others* (hubungan positif dengan

orang lain), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *self-acceptance* (penerimaan diri). Instrumen telah diadaptasi oleh Mira Aryani pada tahun 2017.

Alat ukur tersebut, pengukurannya menggunakan skala Likert berjumlah 6 skala dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), Cukup Tidak Setuju (CTS), Agak Tidak Setuju (ATS), Agak Setuju (AS), Cukup Setuju (CS), dan Sangat Setuju (SS). Skoring butir instrumen *The Scales of Psychological Well-Being* dijelaskan pada tabel 3.1 berikut ini:

**Tabel 3.1**  
**Skala Respon instrumen *The Scales of Psychological Well-Being***

Respon	<i>Skor</i>	<i>Skor</i>
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat tidak setuju	1	6
Cukup tidak setuju	2	5
Agak tidak setuju	3	4
Agak setuju	4	3
Cukup setuju	5	2
Sangat setuju	6	1

Adapula kisi-kisi atau blue print dari instrumen *The Scales of Psychological Well-Being* yang dijelaskan pada tabel 3.2 sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Blue Print Instrumen *The Scales of Psychological Well-Being***

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Jumlah butir
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<b><i>Autonomy</i></b>	Mampu menolak tekanan sosial dan dapat bertindak serta berfikir dengan cara tertentu.	7	1	2
	Dapat mengevaluasi diri dengan standar pribadi	13		1
	Dapat memanfaatkan peluang lingkungan secara efektif.	2		1
<b><i>Environmental Mastery</i></b>	Dapat memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.	14		1
	Mampu mengontrol berbagai aktivitas eksternal yang kompleks.		8	1
<b><i>Purpose in life</i></b>	Memiliki kepercayaan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan dan obyektifitas dalam hidup.	11	5, 17	3

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Jumlah Butir
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavou rable</i>	
<b>Personal growth</b>	Terbuka terhadap pengalaman baru.	3		1
	Memahami potensi diri dan usaha berkembang ke arah yang lebih efektif.	9		1
	Melihat diri sebagai pribadi yang terus berkembang.		15	1
<b>Positive Relation with Others</b>	Peduli terhadap permasalahan orang lain.	10		1
	Mampu memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat dengan orang lain.		4, 16	2
<b>Self-Acceptance</b>	Mampu menerima kualitas diri baik dan buruk.	6, 12		2
	Memiliki pemikiran positif terhadap kehidupan masa lalu dan masa yang akan datang.		18	1
<b>Total</b>		10	8	18



### 3.6.2 Instrumen Penelitian *Sense of Humor*

Instrumen yang digunakan untuk variabel *sense of humor* dalam penelitian adalah *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) yang dikembangkan oleh James A. Thorson & F. C. Powell tahun 1997. Instrumen tersebut adalah analisis dari alat ukur *Svebak's Sense of Humor Questionnaire* yang dibuat oleh svebak, *Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ)* dan *The Coping Humor Scale (CHS)* yang dikembangkan oleh Martin dan Lefcourt, yang dianggap oleh Thorson bahwa kedua skala tersebut memiliki kelemahan dalam indikator untuk mengukur rasa humor, karena hanya mengukur kecenderungan individu untuk tertawa atau menertawakan suatu hal. Martin & Lefcourt (dalam, Thorson, 1993) mengatakan bahwa tertawa dapat terjadi tanpa adanya selera humor dan humor tidak juga selalu diiringi dengan tertawa. Sehingga, Thorson & Powell (1993) membuat instrumen *Multidimensional Sense of Humor Scale* (MSHS) yang memiliki empat aspek, yaitu *humor production* (kemampuan menghasilkan humor), *appreciation of humor* (apresiasi terhadap humor), *use of humor as a coping mechanism* (kemampuan coping dengan humor), dan *attitudes toward humor* (sikap terhadap humor). *Multidimensional Sense of Humor Scale* berjumlah 29 butir, kemudian diperbaharui menjadi 24 butir. Instrumen tersebut telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia berdasarkan instrumen aslinya yang berbahasa inggris.

Alat ukur tersebut, pengukurannya menggunakan skala Likert berjumlah 5 skala, tetapi dimodifikasi menjadi 4 skala untuk menghindari bias dan mempermudah subjek dalam merespon item, dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Skoring butir instrumen *Multidimensional Sense of Humor Scale* dijelaskan pada tabel 3.3 berikut ini:

**Tabel 3.3**  
**Skala Respon instrumen *Multidimensional Sense of Humor Scale***

Respon	Skor	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Tidak Sesuai	1	4
Tidak Sesuai	2	3
Sesuai	3	2
Sangat Sesuai	4	1

Adapula kisi-kisi atau blue print dari instrumen *Multidimensional Sense of Humor Scale* yang dijelaskan pada tabel 3.4 sebagai berikut:

**Tabel 3.4**  
**Blue Print Instrumen *Multidimensional Sense of Humor Scale***

Aspek	Indikator	Butir Soal		Jumlah Butir
		Favourable	Unfavourable	
<b><i>Humor Production</i></b>	Mampu menghasilkan, memproduksi atau melontarkan humor.	1, 2, 6, 7, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 22, 24		12
<b><i>Use of humor as a coping mechanism</i></b>	Mampu meggunakan humor dalam menghadapi masalah atau situasi sulit.	8, 17, 21	3, 12	5
<b><i>Appreciation of humor</i></b>	Mampu mengapresiasi humor	23	4, 9, 13, 18	5

Aspek	Indikator	Butir Soal		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	Butir
<i>Attitudes toward humor</i>	Mampu merespon atau menyikapi situasi humoris atau orang yang humor	5, 14		2
<b>Total</b>		18	6	24

### 3.7 Populasi Uji Coba Instrumen

Penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling*. *Incidental sampling* adalah teknik sampling yang berdasarkan suatu kebetulan atau siapa saja anggota populasi yang kebetulan ditemui, (Sugiyono, 2016). Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini termasuk ke dalam *incidental sampling* karena pertimbangannya adalah peneliti memilih responden yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa UNJ yang kebetulan sedang berada dalam kampus Universitas Negeri Jakarta. Partisipan uji coba merupakan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Penyebaran kuisioner dilakukan dengan menyebarkan langsung kepada mahasiswa yang sedang berada di kampus A Universitas Negeri Jakarta, dengan didapatkannya total partisipan sebanyak 80 orang.

### 3.8 Uji Coba Instrumen

Uji coba dilakukan untuk mengetahui reliabilitas dan validitas butir soal pada instrumen yang digunakan. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya atau memiliki konsisten hasil ukur (Azwar, 2012), yang mana jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2016). Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur berhasil mengukur dengan tepat dan cermat mencapai sasaran (Azwar, 2012), atau mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2016). Perhitungan

Uji coba dilakukan untuk mengetahui reliabilitas pada instrumen yang digunakan, yaitu dengan rumus *Cronbach's Alpha* melalui aplikasi SPSS 22.0. Kriteria koefisien reliabilitas yang dikemukakan oleh Guilford (Rangkuti & Wahyuni, 2017), yang dijelaskan dalam tabel 3.5 berikut ini:

**Tabel 3.5**  
**Kategori Reliabilitas Guilford**

<b>Reliabilitas</b>	<b>Kategori</b>
> 0,90	Sangat Reliabel
0,70 – 0,90	Reliabel
0,40 – 0,69	Cukup Reliabel
0,20 – 0,39	Kurang Reliabel
< 0,20	Tidak Reliabel

Uji coba dilakukan untuk mengetahui validitas butir, yaitu dengan melihat tabel *corrected item total* melalui aplikasi SPSS 22.0. dan dibandingkan dengan r tabel yang dijelaskan dalam tabel 3.6 berikut ini:

**Tabel 3.6**  
**Kategori Validitas**

<b>r-tabel</b> <b>(dv = N – 2)</b>	<b>Koefisien Korelasi Item- total</b>	<b>Kategori</b>
0,223	$\alpha < 0,223$	Tidak Valid
0,223	$\alpha > 0,223$	Valid

### 3.8.1 Hasil Uji Coba Instrumen *Psychological Well-Being*

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan aplikasi SPSS 22.0, didapatkan bahwa reliabilitas dari instrumen *The Scales of Psychological Well-Being* adalah sebesar 0,744 yang termasuk kedalam kategori reliabel. Dalam uji validitas butir soal, dengan melihat tabel *corrected item total* dan dibandingkan dengan *r* tabel, menunjukkan terdapatnya dua butir yang gugur, yaitu *item 1* dan *item 17* dari total 18 butir, sehingga jumlah butir yang dapat dipertahankan adalah sebanyak 16 butir. Penjelasan butir-butir yang gugur dan yang dipertahankan dapat dilihat pada tabel 3.7 sebagai berikut:

**Tabel 3.7**  
**Validitas Butir Instrumen *The Scales of Psychological Well-Being***

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Butir Gugur	Jumlah butir
		<i>Favou- able</i>	<i>Unfavo- urable</i>		
<i>Autonomy</i>	Mampu menolak tekanan sosial dan dapat bertindak serta berfikir dengan cara tertentu.	7		1	2
	Dapat mengevaluasi diri dengan standar pribadi.	13			1
<i>Environme- ntal Mastery</i>	Dapat memanfaatkan peluang lingkungan secara efektif	2			1

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Butir Gugur	Jumlah Butir
		<i>Favou- able</i>	<i>Unfavo- urable</i>		
<b><i>Environmental Mastery</i></b>	Dapat memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi.	14			1
	Mampu mengontrol berbagai aktivitas eksternal yang kompleks.		8		1
<b><i>Purpose in life</i></b>	Memiliki kepercayaan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan dan obyektifitas dalam hidup.	11	5	17	3
<b><i>Personal growth</i></b>	Terbuka terhadap pengalaman baru.	3			1
	Memahami potensi diri dan usaha berkembang ke arah yang lebih efektif.	9			1
	Melihat diri sebagai pribadi yang terus berkembang		15		1

Dimensi	Indikator	Butir Soal		Butir Gugur	Jumlah Butir
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<b>Positive Relation with Others</b>	Peduli terhadap permasalahan orang lain.	10			1
	Mampu memiliki empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat dengan orang lain.		4, 16		2
<b>Self-Acceptance</b>	Mampu menerima kualitas diri baik dan buruk.	6, 12			2
	Memiliki pemikiran positif terhadap kehidupan masa lalu dan masa yang akan datang.		18		1
<b>Total</b>		10	6	2	18

### 3.8.2 Hasil Uji Coba Instrumen *Sense of Humor*

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan aplikasi SPSS 22.0, didapatkan bahwa reliabilitas dari instrumen *Multidimensional Sense of Humor Scale* adalah sebesar 0,886 yang termasuk kedalam kategori reliabel. Dalam uji validitas butir soal, dengan melihat tabel *corrected item total* dan dibandingkan dengan *r* tabel, menunjukkan terdapatnya dua butir yang gugur, yaitu *item 5* dan *item 18* dari total 24 butir, sehingga jumlah butir yang dapat dipertahankan adalah sebanyak 22 butir. Penjelasan butir-butir yang gugur dan yang dipertahankan dapat dilihat pada tabel 3.8 sebagai berikut:

**Tabel 3.8**  
**Validitas Butir Instrumen *Multidimensional Sense of Humor Scale***

Aspek	Indikator	Butir Soal		Butir Gugur	Jumlah Butir
		Favourable	Unfavourable		
<b><i>Humor Production</i></b>	Mampu menghasilkan, memproduksi atau melontarkan humor.	1, 2, 6, 7, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 22, 24			12
<b><i>Use of humor as a coping mechanism</i></b>	Mampu meggunakan humor dalam menghadapi masalah atau situasi sulit.	8, 17, 21	3, 12		5
<b><i>Appreciation of humor/Social uses of humor</i></b>	Mampu mengapresiasi humor/penggunaan humor untuk tujuan sosial.	23	4, 9, 13	18	5
<b><i>Attitudes toward humor</i></b>	Mampu merespon atau menyikapi situasi humoris atau orang yang humor	14		5	2
<b>Total</b>		17	5	2	24



### **3.9 Analisis Data**

#### **3.9.1 Uji Statistik**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif, dikarenakan teknik analisis data kuantitatif dapat digunakan untuk melihat gambaran hubungan antar kedua variabel. Dalam menganalisa data, digunakan aplikasi SPSS 22.0 untuk melihat validitas dan reliabilitas butir soal saat dilakukannya uji coba. Untuk pengujian hipotesis, peneliti menggunakan aplikasi SPSS versi 22.0.

#### **3.9.2 Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk menguji normalitas data atau uji normalitas data yang bertujuan untuk menguji bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi secara normal, (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas Kolmogrov-Smirnov melalui aplikasi SPSS versi 22.0. Dalam uji normalitas Kolmogrov-Smirnov, terdapat kriteria pengambilan keputusan (Rahardjo, 2019), yaitu:

- a. Jika nilai signifikansi  $p > 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi normal
- b. Jika nilai signifikansi  $p < 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi tidak normal.

#### **3.9.3 Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dan linear atau tidak. Dalam uji linearitas, terdapat kriteria pengambilan keputusan untuk mengetahui apabila variabel bebas (x) linear dengan variabel terikat (y) (Rahardjo, 2019), yaitu:

- a. Jika nilai Sig. deviation from linearity  $> 0,05$ , maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.
- b. Jika nilai Sig. deviation from linearity  $< 0,05$ , maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

### 3.9.4 Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dalam hal besarnya koefisien korelasi ( $r$ ) (Rahardjo, 2019). Uji korelasi menunjukkan hubungan timbal balik antara variabel X dan Y (Rangkuti, 2017).

### 3.9.5 Uji Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2016). Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

$H_0 : \rho = 0$  (tidak ada hubungan)

$H_a : \rho \neq 0$  (ada hubungan)

Keterangan:

$H_0$  : hipotesis nol

$H_a$  : hipotesis alternative

$\rho$  : nilai koefisien

Hipotesis:

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

$H_a$  : Terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian**

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta, dengan jumlah responden yang berpartisipasi sebanyak 198 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta yang berusia 18 - 25 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Gambaran karakteristik responden dijelaskan sebagai berikut:

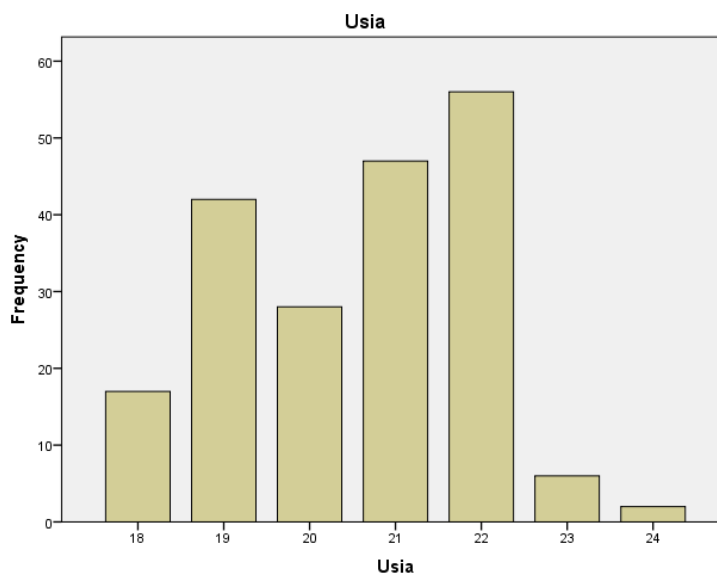
##### **4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia**

Gambaran responden berdasarkan kategori usia dijelaskan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Gambaran Responden Berdasarkan Usia**

<b>Usia</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
18	17	9%
19	42	21%
20	28	14%
21	47	24%
22	56	28%
23	6	3%
24	2	1%
25	0	0%
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui proporsi responden penelitian berdasarkan kategori usia dalam bentuk jumlah dan persentase. Kategori usia yang peneliti tetapkan adalah usia 18 – 25 tahun. Berdasarkan tahap perkembangan manusia pada masa menjadi mahasiswa menurut Ahmadi & Munawar (2005). Dari total 198 responden, pada kategori usia 18 tahun didapatkan sebanyak 17 responden dengan persentase sebesar 9%, pada kategori usia 19 tahun didapatkan sebanyak 42 responden dengan persentase sebesar 21%, pada kategori usia 20 tahun didapatkan sebanyak 28 responden dengan persentase sebesar 14%, pada kategori usia 21 tahun didapatkan sebanyak 47 responden dengan persentase 24%, pada kategori usia 22 tahun didapatkan sebanyak 56 responden dengan persentase 28%, pada kategori usia 23 tahun didapatkan sebanyak 6 responden dengan persentase 3%, pada kategori usia 24 tahun didapatkan sebanyak 2 responden dengan persentase 1%, dan pada kategori usia 25 tahun didapatkan sebanyak 0 responden dengan persentase 0%. Proporsi responden berdasarkan kategori usia dalam bentuk diagram dijelaskan pada gambar 4.1 sebagai berikut:



**Gambar 4.1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Usia**

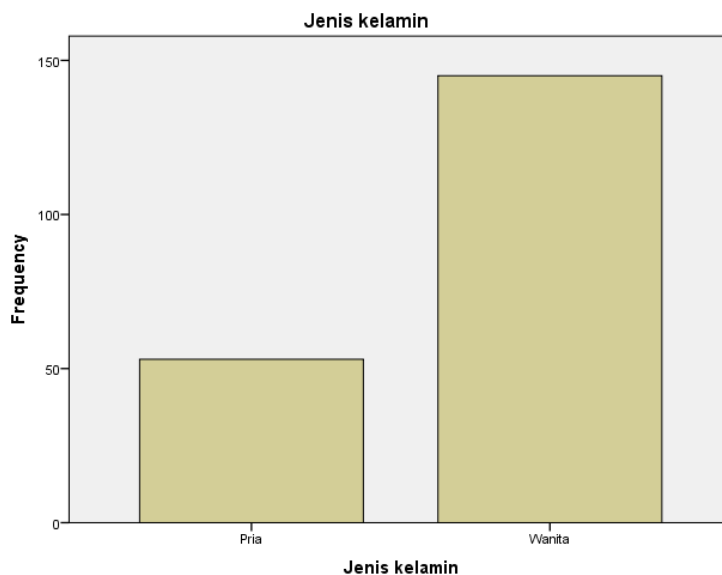
#### 4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran responden berdasarkan kategori jenis kelamin dijelaskan pada tabel 4.2 sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Pria	53	27%
Wanita	145	73%
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui proporsi responden penelitian berdasarkan kategori jenis kelamin dalam bentuk jumlah dan persentase. Dari total sebanyak 198 responden, terdapat 53 responden yang berjenis kelamin pria dengan persentase sebesar 27%, dan terdapat 143 responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 73%. Proporsi responden berdasarkan kategori jenis kelamin digambarkan pada diagram dalam gambar 4.2 berikut ini:



**Gambar 4.2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

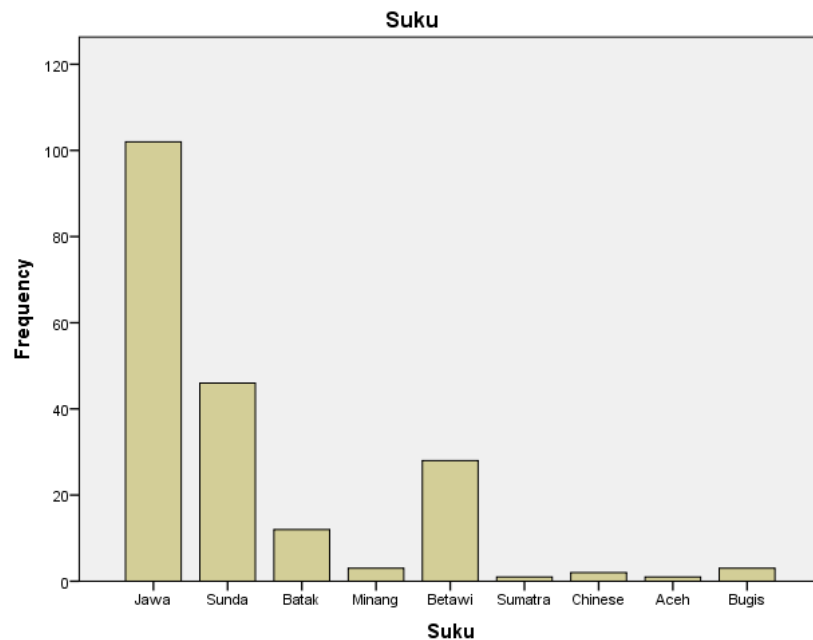
#### 4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Suku

Gambaran responden berdasarkan kategori tahun angkatan dijelaskan pada tabel 4.3 sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Gambaran Responden Berdasarkan Suku**

Suku	Jumlah	Persentase
Jawa	102	51%
Sunda	46	23%
Batak	12	6%
Minang	3	2%
Betawi	28	14%
Sumatra	1	1%
Chinese	2	1%
Aceh	1	1%
Bugis	3	1%
<b>Total</b>	<b>198</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui proporsi responden penelitian berdasarkan kategori usia dalam bentuk jumlah dan persentase. Dari total 198 responden, pada kategori suku jawa didapatkan sebanyak 102 responden dengan persentase sebesar 51%, pada kategori suku sunda didapatkan sebanyak 46 responden dengan persentase sebesar 23%, pada kategori suku batak didapatkan sebanyak 12 responden dengan persentase sebesar 6%, pada kategori suku minang didapatkan sebanyak 3 responden dengan persentase 2%, pada kategori suku betawi didapatkan sebanyak 28 responden dengan persentase 14%, pada kategori suku sumatra didapatkan sebanyak 1 responden dengan persentase 1%, pada kategori suku Chinese didapatkan sebanyak 2 responden dengan persentase 1%, pada kategori suku aceh didapatkan sebanyak 1 responden dengan persentase 1%, dan pada kategori suku bugis didapatkan sebanyak 3 responden dengan persentase 1%. Proporsi responden berdasarkan kategori usia dalam bentuk diagram dijelaskan pada gambar 4.3 sebagai berikut:



**Gambar 4.3 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Suku**

## 4.2 Prosedur Penelitian

### 4.2.1 Persiapan Penelitian

Pada tahapan awal, peneliti tertarik dalam meneliti terkait humor. Peneliti kemudian mencari tahu tentang perbedaan humor dan *sense of humor* dengan membaca jurnal. Setelah menemukan perbedaan diantara keduanya, peneliti menjadikan *sense of humor* sebagai variabel bebas. Peneliti mencari referensi beberapa jurnal untuk mencari variabel terikat. Sebelum menentukan variabel *psychological well-being* sebagai variabel terikat, peneliti mengajukan variabel terikatnya prestasi belajar, peneliti mengajukan judul hubungan *sense of humor* dengan prestasi belajar pada siswa, setelah peneliti mendiskusikan dengan dosen pembimbing I, yaitu Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi, peneliti tidak disarankan untuk mengambil prestasi belajar sebagai variabel terikat karena berbagai pertimbangan. Peneliti mengajukan kembali untuk variabel terikatnya yaitu *self disclosure*. Peneliti diijinkan menggunakan *self disclosure* sebagai variabel terikat, setelah ingin membuat BAB I, peneliti kesulitan mencari referensi jurnal yang sesuai atau berkaitan tentang *sense of humor* dengan *self disclosure* juga kesulitan mencari fenomenanya. Peneliti berdiskusi dengan dosen pembimbing, yang mana dosen pembimbing mengirim jurnal terkait *sense of humor* dengan *subjective well-being*. Kemudian peneliti mencari tahu tentang *subjective well-being* dan mencari tahu perbedaan *subjective well-being* dengan *psychological well-being*, peneliti akhirnya memilih *psychological well-being* sebagai variabel terikat dan mengajukan judul hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Alasan peneliti memilih mahasiswa sebagai subjek penelitian karena mahasiswa berada dalam tahap perkembangan transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal dan juga dalam kehidupan mahasiswa banyak tuntutan tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa yang harus dipenuhi sebagai seorang mahasiswa yang mana dapat memengaruhi kondisi psikologisnya.

Dalam memilih alat ukur, pada awalnya peneliti ingin menggunakan *Situational Humor Response Questionnaire* (SHRQ) dikarenakan banyak jurnal yang memakai instrument tersebut dan juga instrument tersebut adalah alat ukur yang pertama untuk mengukur *sense of humor*. Setelah menemukan alat ukur lain yaitu *Multidimensional*



*Sense of Humor Scale (MSHS)*, peneliti membaca-baca kembali tentang kedua alat ukur tersebut dan peneliti memilih *Multidimensional Sense of Humor Scale*, karena memiliki reliabilitas yang cukup tinggi dan peneliti merasa alat ukur yang paling cocok untuk mengukur *sense of humor*, yang mana alat ukur tersebut melihat suatu disposisi *sense of humor* yang dimiliki seseorang, yang tergambar dalam empat aspek yaitu membuat humor (*humor production*), menggunakan humor sebagai mekanisme koping (*Use of humor as a coping mechanism*), humor untuk tujuan sosial (*Social uses of humor*), dan mampu merespon sebuah humor (*Attitudes toward humor*). Peneliti juga mendapat gambaran terkait alat ukur MSHS melalui skripsi salah satu senior Psikologi UNJ, yaitu penelitian Chi Chilia di tahun 2018, kemudian peneliti mencari jurnal asli instrument tersebut kemudian menemukan MSHS pada tahun 1997. Peneliti kemudian menghubungi penerjemah lulusan sastra inggris Universitas Negeri Yogyakarta untuk membantu menerjemahkan alat ukur tersebut dan kemudian di *backtranslate* oleh lulusan lain sastra inggris Universitas Negeri Yogyakarta. Untuk variabel *psychological well-being*, setelah mengkaji terkait alat ukur *psychological well-being* yang akan digunakan, peneliti memilih untuk menggunakan *The Scales of Psychological Well-Being* (SPWB) dan juga peneliti mendapat gambaran alat ukur SPWB melalui skripsi Psikologi UNJ yaitu penelitian Marthia Sari Hardani di tahun 2019, peneliti membaca dalam penelitian tersebut menggunakan SPWB yang telah diterjemahkan oleh ibu Mira Ariyani, Ph.D, peneliti meminta izin kepada Ibu Mira untuk menggunakan terjemahan SPWB milik beliau dan disetujui oleh beliau. Peneliti menggunakan SPWB yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Ibu Mira Ariyani, Ph.D, karena sebelumnya pernah digunakan untuk penelitian beliau. Alat ukur SPWB memiliki reliabilitas yang tinggi dan mampu mengukur kesejahteraan psikologis individu yang digambarkan melalui 6 aspek seperti kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*).

Setelah menentukan kedua alat ukur yang akan digunakan, peneliti membuat kisi-kisi instrumen yang mana indikatornya dibuat hasil dari referensi jurnal yang

didapat, kemudian peneliti melakukan *Expert Judgement* untuk melakukan perbaikan keterbacaan atau kekurangan dalam penggunaan kata-kata.

#### **4.2.2 Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian diawali dengan melakukan uji coba kepada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, dengan cara membagikan kuisioner secara langsung kepada beberapa mahasiswa UNJ yang berada di kampus A UNJ, dengan total butir soal alat ukur *The Scales of Psychological Well-Being* sejumlah 18 butir, dan alat ukur *Multidimensional Sense of Humor Scale* sejumlah 24 butir. Total responden adalah sebanyak 80 orang, yakni 10 responden berjenis kelamin pria, dan 70 responden berjenis kelamin perempuan. Setelah didapatkannya data uji coba, peneliti langsung mengolah data tersebut untuk mengetahui reliabilitas dan validitas tiap butir soal melalui aplikasi SPSS versi 22.0 dan terdapat 2 butir gugur pada instrumen *The Scales Of Psychological Well-Being* dan 2 butir gugur pada instrumen *Multidimensional Sense of Humor Scale*. Hasil yang uji coba yang telah didapatkan peneliti diskusikan dengan dosen pembimbing I, kemudian peneliti diizin untuk langsung penyebaran data final kepada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Penyebaran kuisioner dilakukan secara langsung dengan membagikan booklet berisi pernyataan dan peneliti memberikan pulpen kepada responden yang sudah mengisi. Penyebaran dilaksanakan pada tanggal 18, 19, 22, 23, 24, 26 Juli, pada hari pertama penyebaran dilakukan di kampus A UNJ, hari kedua penyebaran di kampus D UNJ, hari ketiga penyebaran di kampus A dan kampus B UNJ, hari keempat penyebaran di kampus D UNJ, dan hari kelima dilakukan di kampus A UNJ. Selama melakukan penyebaran terdapat hambatan, yaitu terdapat beberapa mahasiswa yang menghindar atau pergi ketika diminta untuk mengisi kuisioner dan karena bertepatan dengan hari libur perkuliahan, tidak banyak mahasiswa yang berada di kampus. Selama lima hari penyebaran peneliti mendapatkan 200 responden, tetapi karena 2 responden adalah mahasiswa baru yang belum masuk dalam dunia perkuliahan, peneliti tidak memakai data hasil kedua responden tersebut, sehingga total responden 198 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

### 4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

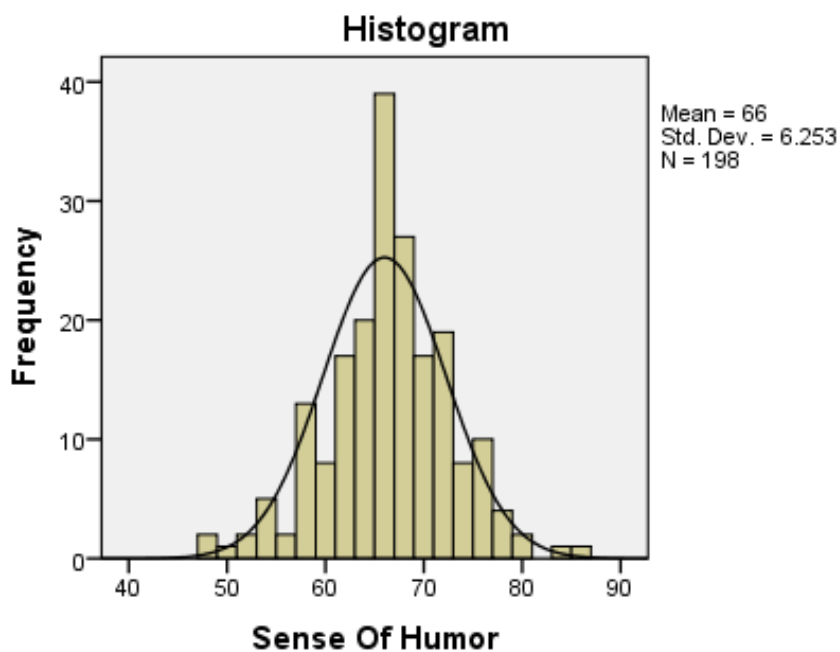
#### 4.3.1 Variabel *Sense of Humor*

Alat ukur yang digunakan dalam mengukur variabel kesejahteraan psikologis adalah *Multidimensional Sense of Humor Scale* yang terdiri dari 24 *item* dengan jumlah responden sebanyak 198 orang. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas melalui aplikasi SPSS 22.0 didapatkan sebanyak 22 *item* bertahan dan 2 *item* gugur. Hasil perhitungan statistika deskriptif variabel *sense of humor* dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.0 dijelaskan dalam tabel 4.4 sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Data Deskriptif Variabel *Sense of Humor***

<b>Data Statistik</b>	<b>Hasil Pengolahan Data</b>
Mean	66,0
Median	66,0
Modus	66
Standar Deviasi	6,25
Varians	39,1
Skewness	-0,11
Kurtosis	0,54
Range	37
Nilai Minimum	48
Nilai Maksimum	85

Berdasarkan data statistik deskriptif pada tabel 4.4 diatas, diketahui bahwa nilai mean adalah sebesar 66,0, nilai median sebesar 66,0, nilai mode sebesar 66, standar deviasi sebesar 6,25, nilai varians sebesar 39,1, Skewness sebesar -0,11, Kurtosis sebesar 0,54, range sebesar 37, minimum sebesar 48, maximum sebesar 85. Berikut grafik histogram variabel *sense of humor* yang dijelaskan pada gambar 4.4:



**Gambar 4.4 Histogram Variabel *Sense Of Humor***

#### 4.3.1.1 Kategorisasi Skor *Sense of Humor*

Kategorisasi skor *sense of humor* terbagi menjadi dua kategori, yaitu tinggi dan rendah. Kategorisasi skor dilihat dengan menggunakan nilai mean pada perhitungan yang didapat melalui data statistik, kategorisasi skor *sense of humor* adalah sebagai berikut:

- a. Rendah :  $X < (\text{mean teoritik})$   
:  $X < 55,0$
- b. Tinggi :  $X \geq (\text{mean teoritik})$   
:  $X \geq 55,0$

Hasil kategorisasi skor *sense of humor* dijelaskan pada tabel 4.5 sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Kategorisasi Skor *Sense of Humor***

Kategori Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	11	6%
Tinggi	187	94%

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa terdapatnya dua kategori skor dalam variabel *sense of humor*, yaitu rendah dan tinggi. Dari hasil perhitungan melalui aplikasi SPSS versi 22.0 didapatkan sebanyak 11 responden masuk ke dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 6%, dan sebanyak 187 responden masuk ke dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 94%.

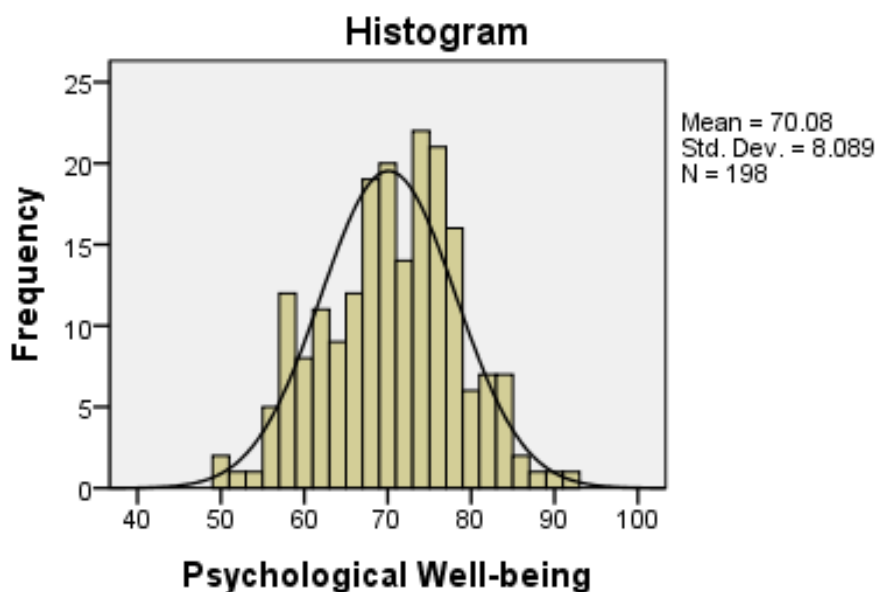
#### **4.3.2 Variabel *Psychological Well-Being***

Alat ukur yang digunakan dalam mengukur variabel kesejahteraan psikologis adalah *The Scales of Psychological Well-Being* yang terdiri dari 18 *item* dengan jumlah responden sebanyak 198 orang. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas melalui aplikasi SPSS 22.0 didapatkan sebanyak 16 *item* bertahan dan 2 *item* gugur. Hasil perhitungan statistika deskriptif variabel *psychological well-being* dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 22.0 dijelaskan dalam tabel 4.6 sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Data Deskriptif Variabel *Psychological Well-Being***

<b>Data Statistik</b>	<b>Hasil Pengolahan Data</b>
Mean	70,1
Median	70,0
Modus	74
Standar Deviasi	8,08
Varians	65,4
Skewness	-0,11
Kurtosis	-0,27
Range	42
Nilai Minimum	50
Nilai Maksimum	92

Berdasarkan data statistik deskriptif pada tabel 4.6 diatas, diketahui bahwa nilai mean adalah sebesar 70,1, nilai median sebesar 70,0, nilai mode sebesar 74, standar deviasi sebesar 8,08, nilai varians sebesar 65,4, Skewness sebesar -0,11, Kurtosis sebesar -0,27, range sebesar 42, minimum sebesar 50, maximum sebesar 92. Berikut grafik histogram variabel *psychological well-being* yang dijelaskan pada gambar 4.5:



**Gambar 4.5 Histogram Variabel *Psychological Well-Being***

#### 4.3.2.1 Kategorisasi Skor *Psychological Well-Being*

Kategorisasi skor *psychological well-being* terbagi menjadi dua kategori, yaitu tinggi dan rendah. Kategorisasi skor dilihat dengan menggunakan nilai mean pada perhitungan yang didapat melalui data statistik. Penjelasan terkait kategorisasi skor *psychological well-being* adalah sebagai berikut:

- a. Rendah :  $X < (\text{mean teoritik})$   
:  $X < 56$
- b. Tinggi :  $X \geq (\text{mean teoritik})$   
:  $X \geq 56$

Hasil kategorisasi skor *psychological well-being* dijelaskan pada tabel 4.7 sebagai berikut:

**Tabel 4.7**  
**Kategorisasi Skor *Psychological Well-Being***

Kategori Skor	Jumlah	Persentase
Rendah	8	4%
Tinggi	190	96%

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa terdapatnya dua kategori skor dalam variabel *psychological well-being*, yaitu rendah dan tinggi. Dari hasil perhitungan melalui aplikasi SPSS versi 22.0, didapatkan sebanyak 8 responden masuk ke dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 4%, dan sebanyak 190 responden masuk ke dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 96%.

#### 4.3.3 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji normalitas data atau uji normalitas data yang bertujuan untuk menguji bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi secara normal, (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas Kolmogrov-Smirnov melalui aplikasi SPSS versi 22.0. Dalam uji normalitas Kolmogrov-Smirnov, terdapat kriteria pengambilan keputusan (Rahardjo, 2019), yaitu:

- c. jika nilai signifikansi  $p > 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi normal
- d. jika nilai signifikansi  $p < 0,05$ , maka nilai residual berdistribusi tidak normal.

Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov nilai residual kedua variabel dan dilakukan dengan teknik parametric test, one – sample K-S. Hasil uji normalitas pada variabel *sense of humor* dan *psychological well-being* digambarkan pada tabel 4.8 sebagai berikut:



**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Normalitas dengan Perhitungan Kolmogrov-Smirnov**

Variabel	p	A	interpretasi
<i>Sense of Humor</i>	0,09	0,05	Berdistribusi Normal
<i>Psychological Well-Being</i>			

Berdasarkan tabel 4.8, dapat dilihat bahwa hasil perhitungan uji normalitas dengan perhitungan melalui aplikasi SPSS 22.0 yang dilihat dari Kolmogorov nilai residual kedua variabel dan dilakukan dengan teknik parametric test, one – sample K-S., didapatkan bahwa nilai Asym. Sig sebesar 0,098, yang mana lebih besar dari ( $\alpha = 0,05$ ), maka data penelitian berdistribusi normal.

#### 4.3.4 Uji Linearitas

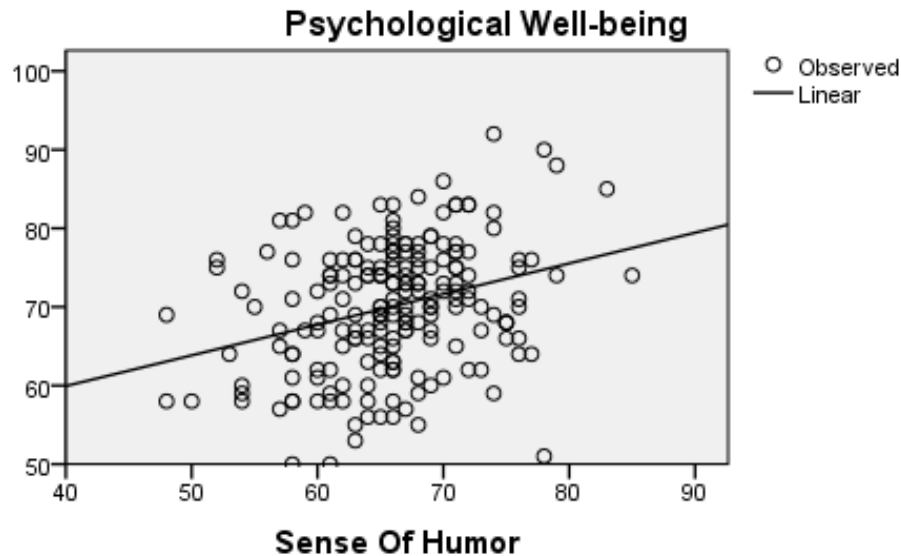
Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dan linear atau tidak. Dalam uji linearitas, kedua variabel dikatakan linear jika output nilai  $p < \alpha$ , yang mana ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil perhitungan uji linearitas variabel *sense of humor* dengan variabel *psychological well-being* dijelaskan pada tabel 4.9 sebagai berikut:

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Linearitas Variabel *Sense of Humor* dan *Psychological Well-Being***

Variabel	P	$\alpha$	Interpretasi
<i>Sense of Humor</i>	0,00	0,05	Linear
<i>Psychological Well-Being</i>			

Berdasarkan tabel 4.9, dapat dilihat bahwa hasil perhitungan uji linearitas melalui aplikasi SPSS 22.0 didapatkan nilai signifikansi antara variabel *sense of humor* dengan variabel *psychological well-being* adalah sebesar 0,00 yang mana kurang dari 0,05. Maka dapat dikatakan kedua variabel tersebut linear. Grafik gambar scatter-plot

variabel *sense of humor* dengan variabel *psychological well-being* digambarkan pada gambar 4.6 berikut ini:



**Gambar 4.6 Scatter-plot Linearitas *Sense of Humor* dengan *Psychological Well-Being***

#### 4.3.5 Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dalam hal besarnya koefisien korelasi ( $r$ ). Pengujian korelasi antara variabel *sense of humor* dengan variabel *psychological well-being*, peneliti menggunakan Pearson Product Moment menggunakan aplikasi SPSS versi 22.0. Hasil perhitungan untuk mengetahui adanya korelasi dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji Korelasi Nilai Signifikasi Variabel *Sense of Humor* dan *Psychological Well-Being***

Variabel	P	$\alpha$	Interpretasi
<i>sense of humor</i> <i>psychological well-being</i>	0,00	0,05	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi pada tabel 4.10 variabel *sense of humor* dan *psychological well-being*, diketahui bahwa nilai  $p$  (Sig. 2-tailed) adalah 0,00 yang mana kurang dari  $\alpha$  (0,05), yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *sense of humor* dan *psychological well-being*.

**Tabel 4.11**  
**Hasil Uji Korelasi Variabel *Sense of Humor* dan *Psychological Well-Being***

Variabel	r hitung	r tabel (N = 198)	Interpretasi
<i>sense of humor</i> <i>psychological well-being</i>	0,301	0,148	Berkorelasi

Kriteria pengujian:

$H_0$  diterima jika  $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$  dan nilai  $p > 0,05$

$H_a$  diterima jika  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$  dan nilai  $p < 0,05$

Berdasarkan nilai  $r\text{-hitung}$  (*pearson correlations*) pada tabel 4.11 variabel *sense of humor* dan *psychological well-being*, diketahui bahwa nilai  $r\text{-hitung}$  adalah 0,301 yang mana lebih besar dari  $r\text{-tabel}$  sebesar 0,148, yang berarti terdapat korelasi antara variabel *sense of humor* dan *psychological well-being*. Hasil  $r\text{-hitung}$  atau *pearson correlations* dalam analisis bernilai positif, maka memiliki arti korelasi antara kedua

variabel tersebut bersifat positif, yang artinya semakin meningkatnya *sense of humor* maka akan meningkat pula *psychological well-being*.

#### 4.3.6 Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini termasuk kedalam perhitungan uji korelasi, di mana terdapat kriteria yang dirumuskan dalam pengujian hipotesis, yang dijelaskan sebagai berikut:

$H_0$  :  $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$  dan nilai  $p > 0,05$

$H_a$  :  $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$  dan nilai  $p < 0,05$

Hipotesis dalam penelitian ini:

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

$H_a$  : Terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

Dalam membuktikan hipotesis penelitian ini, hasilnya dapat diketahui melalui penjelasan kriteria yang telah dijelaskan pada uji signifikansi keseluruhan, didapatkan nilai  $r\text{-hitung}$  adalah sebesar 0,301 dengan  $r\text{-tabel}$  senilai 0,148. Nilai  $p$  diketahui sebesar 0,00 dan taraf signifikansi sebesar 0,05. Penulisan notasi dijelaskan berikut ini:

$$r = 0,301 > 0,148; p = 0,00 < 0,05$$

Dengan hasil uji hipotesis yang telah dijelaskan di atas, maka dinyatakan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, dan hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima. Berdasarkan hasil tersebut, dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

#### 4.4 Analisis Data Tabulasi Silang

##### 4.4.1 Tabulasi Silang *Sense of Humor* dan *Psychological Well-Being*

**Tabel 4.12**

**Analisis Tabulasi Silang *Sense of Humor* dan *Psychological Well-Being***

		<i>Psychological Well-being</i>		Total
		Rendah	Tinggi	
<i>Sense of Humor</i>	Rendah	0	11	11
	Tinggi	8	179	187
Total		108	90	198

Berdasarkan hasil perhitungan tabulasi silang yang dijelaskan pada tabel 4.12, diketahui bahwa tidak terdapat responden yang memiliki tingkat *sense of humor* rendah dan *psychological well-being* yang rendah, sedangkan 179 responden memiliki tingkat *sense of humor* yang tinggi dan diikuti oleh *psychological well-being* yang tinggi.

##### 4.4.2 Tabulasi Silang *Sense of Humor* dan Data Demografi

**Tabel 4.13**

**Analisis Tabulasi Silang *Sense of Humor* dan Jenis Kelamin**

		<i>Sense of Humor</i>		Total
		Rendah	Tinggi	
Jenis Kelamin	Pria	2	51	53
	Wanita	9	136	145

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 4.13, variabel *sense of humor* dengan jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa tingkat *sense of humor* rendah pada kategori jenis kelamin pria adalah sebanyak 2 responden dan yang tinggi sebanyak 51

responden. Pada jenis kelamin perempuan, terdapat 9 responden dengan tingkat *sense of humor* yang rendah, dan 136 responden dengan tingkat *sense of humor* yang tinggi.

**Tabel 4.14**  
**Analisis Tabulasi Silang *Sense of Humor* dan Usia**

		<i>Sense of Humor</i>		Total
		Rendah	Tinggi	
Usia	18	0	17	17
	19	3	39	42
	20	4	24	28
	21	2	45	47
	22	1	55	56
	23	0	6	6
	24	1	1	2

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 4.14, variabel *sense of humor* dengan usia, diketahui bahwa tingkat *sense of humor* pada usia 18 tidak terdapat responden memiliki skor rendah dan 17 responden memiliki skor tinggi, pada usia 19 terdapat 3 responden memiliki skor rendah dan 39 responden memiliki skor tinggi, pada usia 20 tahun terdapat 4 responden memiliki skor rendah dan 24 responden memiliki skor tinggi, pada usia 21 tahun terdapat 2 responden memiliki skor rendah dan 45 responden memiliki skor tinggi, pada usia 22 terdapat 1 responden memiliki skor rendah dan 55 responden memiliki skor tinggi, pada usia 23 tidak terdapat responden memiliki skor rendah dan 6 responden memiliki skor tinggi, pada usia 24 terdapat 1 responden dengan skor rendah dan 1 responden yang memiliki skor tinggi dalam *sense of humor*.

**Tabel 4.15**  
**Analisis Tabulasi Silang *Sense of Humor* dan Suku**

		<i>Sense of Humor</i>		Total
		Rendah	Tinggi	
Suku	Jawa	7	95	102
	Sunda	3	43	46
	Batak	0	12	12
	Minang	0	3	3
	Betawi	1	27	28
	Sumatra	0	1	1
	Chinese	0	2	2
	Aceh	0	1	1
	Bugis	0	3	3

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 4.15, variabel *sense of humor* dengan suku, diketahui bahwa tingkat *sense of humor* pada suku jawa terdapat 7 responden memiliki skor rendah dan 95 responden dengan skor tinggi, pada suku sunda terdapat 3 responden memiliki skor rendah dan 43 responden memiliki skor tinggi, pada suku batak terdapat 0 responden memiliki skor rendah dan 12 responden memiliki skor tinggi, pada suku minang terdapat 0 responden memiliki skor rendah dan 3 responden memiliki skor tinggi, pada suku betawi terdapat 1 responden memiliki skor rendah dan 27 responden memiliki skor tinggi, pada suku sumatra terdapat 1 responden memiliki skor tinggi, pada suku chinese terdapat 2 responden yang memiliki skor tinggi, pada suku aceh terdapat 1 responden yang memiliki skor tinggi, pada suku bugis terdapat 3 responden memiliki skor tinggi dalam variabel *sense of humor*.

#### 4.4.3 Tabulasi Silang *Psychological Well-Being* dan Data Demografi

**Tabel 4.16**  
**Analisis Tabulasi Silang *Psychological Well-Being* dan Jenis Kelamin**

		<i>Psychological Well-Being</i>		Total
		Rendah	Tinggi	
<b>Jenis</b>	<b>Pria</b>	3	50	53
<b>Kelamin</b>	<b>Wanita</b>	5	140	145

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 4.16, variabel *psychological well-being* dengan jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa tingkat *psychological well-being* terendah pada kategori jenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 3 responden dan yang tinggi sebanyak 50 responden. Pada jenis kelamin perempuan, terdapat 5 responden dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah, dan 140 responden dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

**Tabel 4.17**  
**Analisis Tabulasi Silang *Psychological Well-Being* dan Usia**

		<i>Psychological Well-Being</i>		Total
		Rendah	Tinggi	
<b>Usia</b>	18	1	16	17
	19	2	40	42
	20	1	27	28
	21	3	44	47
	22	1	55	56
	23	0	6	6
	24	0	2	2



Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 4.17, variabel *psychological well-being* dengan usia, diketahui bahwa tingkat *psychological well-being* pada usia 18 terdapat 1 responden memiliki skor rendah dan 16 responden memiliki skor tinggi, pada usia 19 terdapat 2 responden memiliki skor rendah dan 40 responden memiliki skor tinggi, pada usia 20 tahun terdapat 1 responden memiliki skor rendah dan 27 responden memiliki skor tinggi, pada usia 21 tahun terdapat 3 responden memiliki skor rendah dan 44 responden memiliki skor tinggi, pada usia 22 terdapat 1 responden memiliki skor rendah dan 55 responden memiliki skor tinggi, pada usia 23 terdapat 6 responden memiliki skor tinggi, pada usia 24 terdapat 2 responden yang memiliki skor tinggi dalam variabel *psychological well-being*.

**Tabel 4.18**  
**Analisis Tabulasi Silang *Psychological Well-Being* dan Suku**

		<i>Psychological Well-Being</i>		Total
		Rendah	Tinggi	
Suku	Jawa	4	98	102
	Sunda	3	43	46
	Batak	0	12	12
	Minang	0	3	3
	Betawi	1	27	28
	Sumatra	0	1	1
	Chinese	0	2	2
	Aceh	0	1	1
	Bugis	0	3	3

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada tabel 4.18, variabel *psychological well-being* dengan suku, diketahui bahwa tingkat *psychological well-being* pada suku jawa terdapat 4 responden memiliki skor rendah dan 98 responden dengan skor tinggi, pada suku sunda terdapat 3 responden memiliki skor rendah dan 43 responden memiliki skor

tinggi, pada suku batak tidak terdapat responden yang memiliki skor rendah dan 12 responden memiliki skor tinggi, pada suku minang tidak terdapat responden yang memiliki skor rendah dan terdapat 3 responden memiliki skor tinggi, pada suku betawi terdapat 1 responden memiliki skor rendah dan 27 responden memiliki skor tinggi, pada suku sumatra terdapat 1 responden memiliki skor tinggi, pada suku chinese terdapat 2 responden yang memiliki skor tinggi, pada suku aceh terdapat 1 responden yang memiliki skor tinggi, pada suku bugis tidak terdapat responden yang memiliki skor rendah dan 3 responden memiliki skor tinggi dalam variabel *psychological well-being*.

#### 4.5 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan analisis korelasi product moment, didapatkan bahwa hasil hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, artinya terdapat hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

Berdasarkan uji korelasi, nilai  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel yaitu  $0,301 > 0,148$  dengan nilai signifikansi, yaitu  $p = 0,00 < \alpha = 0,05$ . Nilai  $r$  hitung menunjukkan hasil yang positif yang berarti hubungan yang positif yang mana jika individu memiliki *sense of humor* yang tinggi maka *psychological well-being* individu tinggi. Kuiper & Sibenik (2004) mengatakan bahwa tingkat *sense of humor* yang lebih tinggi berkaitan dengan *psychological well-being* yang lebih besar.

Penelitian ini dilakukan pada partisipan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dengan hasil *sense of humor* berkorelasi signifikan terhadap *psychological well-being*. Faktor yang peneliti indikasikan, hasil penelitian ini adalah dikarenakan seorang mahasiswa memiliki tuntutan tersendiri untuk mampu menerapkan keilmuannya ke dalam diri dan masyarakat, sehingga *sense of humor* menjadi suatu kecenderungan yang berperan terhadap *psychological well-being*. Kuiper, Martin, & Dance (dalam Cann & Chantal, 2014) menyatakan bahwa *sense of humor* dikaitkan dengan kepuasan yang lebih besar terhadap kehidupan mereka, selain itu *sense of humor* mampu melihat suatu sisi yang lebih ringan dan lebih lucu dalam kehidupan (Irwin, dkk; dalam Sukoco, 2014).

Tingkat *sense of humor* yang dimiliki responden dengan kategori rendah adalah sebesar 44%, sedangkan dengan kategori tinggi sebesar 56%. Individu yang memiliki *sense of humor* tinggi mampu bertahan atau berjuang melawan hidup dan menggunakan humor sebagai coping untuk menangani masalah kehidupan dan menghadapi situasi sulit (Thorson & Powell, 1993). Pada *psychological well-being*, responden dengan kategori rendah adalah sebesar 45%, sedangkan sebesar 55% masuk kedalam kategori tinggi. Bordhar, Nikkar, Yazdani & Alipoor (2011) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik akan menunjukkan kualitas yang lebih tinggi dalam akademik. Mahasiswa yang memiliki *psychological well-being* yang buruk akan membuat kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain dan mudah mengalami gangguan psikologis, sehingga berpengaruh pada prestasi akademik. *Sense of humor* muncul sebagai strategi coping untuk mencapai *psychological well-being* (Pande, 2014).

Pada hasil analisis tabulasi silang antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* diketahui terdapat hanya terdapat 179 responden yang memiliki tingkat *sense of humor* tinggi dan diikuti oleh *psychological well-being* yang tinggi yang mana terdapat faktor yang dapat memengaruhi hasil tersebut, seperti adanya *sense of humor* adaptif atau *sense of humor* positif, hal ini selaras dengan penelitian dari Kuiper, Grimshaw, Leite, & Kirsh (2004) yang mana *sense of humor* dijadikan sebagai coping, afiliasi, peningkatan diri, keterampilan dan humor yang baik menunjukkan efek yang baik untuk *psychological well-being* dan dengan memiliki harga diri yang lebih besar, peningkatan pada pengaruh diri yang positif, dan penilaian pada kompetensi diri yang lebih positif.

Kuiper & Sibenik (2004) mengatakan bahwa *sense of humor* yang positif berkaitan dengan harga diri yang lebih besar, peningkatan pada pengaruh diri yang positif, dan penilaian pada kompetensi diri yang lebih positif. Sedangkan, pada humor yang negatif yang berfokus pada diri sendiri (humor yang agresif dan kasar) berkaitan dengan tingkat harga diri yang lebih rendah. *Sense of humor* yang baik dapat mengarah pada ketahanan atau *resilience* dan kesehatan psikologis yang lebih baik, (Cann & Collette, 2014).

Pada kategori berdasarkan jenis kelamin berdasarkan analisis tabulasi silang terdapat 136 responden wanita dan 51 responden pria yang memiliki *sense of humor* yang tinggi. Safaria & Saputra (dalam Aziziah & Herio, 2018) seseorang yang memiliki *sense of humor* dapat menggunakan humor sebagai cara menyelesaikan masalah, keterampilan yang menciptakan humor, kemampuan menghargai dan menanggapi hal-hal yang bersifat jenaka atau humor. Sedangkan, terdapat 140 responden wanita dan 50 responden pria dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi dari total 145 responden wanita dan 53 responden pria. Ryff (1995) mengatakan wanita memiliki perbedaan yang signifikan dalam *psychological well-being* yang tinggi dapat memiliki hubungan yang positif dengan orang lain dan dapat bertumbuh dan berkembang sebagai pribadi, sedangkan pria dan wanita tidak memiliki perbedaan dalam penerimaan diri, tujuan dalam hidup, kemandirian, dan penguasaan lingkungan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ho dan Chik (2010), pada wanita *sense of humor* sebagai koping yang memoderasi antara dukungan sosial dan aspek *psychological well-being* yaitu dapat menguasai lingkungan atau penguasaan lingkungan. Perbandingan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin tidak dapat menggambarkan tingkat kedua variabel karena tidak merata atau tidak proposional jumlah antara responden wanita dan pria.

Pada kategori berdasarkan usia, skor tinggi didapatkan paling banyak pada usia 22 tahun dengan 55 responden pada *sense of humor*. Lefcourt (dalam Puspita & Rahmi, 2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki *sense of humor* yang tinggi diketahui dapat lebih baik menggunakan coping stress, menjalin hubungan dengan orang disekitarnya, dan memiliki mental dan fisik yang lebih sehat. Sedangkan, pada tingkat *psychological well-being* terdapat 55 responden di usia 22 tahun mendapat skor tinggi. Ryff (1995) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada golongan usia, yang mana pada aspek penguasaan lingkungan dan kemandirian mengalami peningkatan seiring bertambah usia, terutama pada usia dewasa atau usia muda hingga usia paruh baya. Pada aspek pertumbuhan secara pribadi dan memiliki tujuan hidup mengalami penurunan mulai dari usia paruh baya hingga lanjut usia.

Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain dan penerimaan diri tidak menunjukkan perbedaan.

Pada kategori berdasarkan suku, yang memiliki *sense of humor* yang tinggi terbanyak adalah pada suku Jawa dengan 95 responden. Individu yang memiliki *sense of humor* yang baik dapat memandang sebuah situasi dan berinteraksi melalui hiburan, tawa, dan keceriaan (Martin dkk, 2003). Pada *psychological well-being* terdapat 98 responden memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi pada suku Jawa. Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan memiliki evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu seseorang, memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai pribadi, memiliki keyakinan bahwa hidupnya bertujuan dan bermakna, memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengelola kehidupan seseorang dan dunia sekitarnya secara efektif, dan otonomi atau kemandirian (Ryff & Keyes, 1995).

Individu yang memiliki *sense of humor* yang baik yaitu dapat menghasilkan sebuah ide atau gagasan maupun dalam menciptakan materi-materi humor atau hal-hal yang bersifat jenaka, dapat meredakan ketegangan atau masalah yang terjadi dalam dirinya dengan menggunakan humor, dapat mengapresiasi humor atau segala sesuatu yang berkaitan dengan hal-hal yang sifatnya jenaka atau lucu, dapat merespons humor terhadap orang-orang yang mengungkapkan humor dan situasi yang penuh humor (Thorson dan Powell, 1997), hal tersebut memiliki hubungan dengan meningkatnya *psychological well-being*, yang mana individu akan mampu menerima atau menghadapi tantangan yang dihadapi secara positif, yang mana hal tersebut adalah individu berusaha untuk merasa bahwa diri mereka yang terbaik walaupun menyadari keterbatasan mereka sendiri, mereka juga berusaha untuk mengembangkan dan memelihara hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya untuk membentuk lingkungan mereka sehingga dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi. Individu mempertahankan individualitas dalam konteks sosial dan juga menentukan nasib sendiri dan otoritas pribadi. Hal yang lebih penting adalah menemukan makna dan tantangan dalam hidup dan dapat memanfaatkan talenta dan kapasitas seseorang (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

#### 4.6 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dihadapi peneliti, yaitu sebagai berikut:

- a. Kendala dalam proses penyebaran kuisioner, pada saat penyebaran kuisioner, kampus dalam jadwal tidak ada kegiatan perkuliahan atau sedang libur, oleh karena itu tidak banyak mahasiswa yang hadir atau berada dalam kampus, sehingga peneliti memilih teknik incidental sampling yang menyebabkan jumlah responden tidak proposional dan kurang variatif.
- b. Dikarena jumlah subjek yang tidak proposional atau kurang variatif, penelitian ini belum cukup untuk menggambarkan *sense of humor* dan *psychological well-being* mahasiswa Universitas Negeri Jakarta berdasarkan data demografi dengan tepat.

## **BAB V**

### **Kesimpulan, Implikasi, dan Saran**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini mengkaji tentang hubungan *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dilihat dari  $p(0,00) < \alpha(0,05)$  antara *sense of humor* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Gambaran tingkat *sense of humor* yang dimiliki mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dengan kategori rendah adalah sebesar 44%, sedangkan dengan kategori tinggi sebesar 56%. Pada *psychological well-being* mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dengan kategori rendah adalah sebesar 45%, sedangkan sebesar 55% masuk ke dalam kategori tinggi. *Sense of humor* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* yaitu semakin tinggi *sense of humor*, semakin tinggi *psychological well-being*.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis hasil yang telah dilakukan, implikasi dari penelitian ini adalah dengan lebih dilatih kembali kepekaan terhadap sebuah humor atau *sense of humor* seperti membaca buku atau komik lucu, menonton pertunjukan yang menghasilkan lelucon (stand up comedy), mengapresiasi atau menghargai humor sebagai cara untuk meregulasi atau menanggapi dengan lebih santai tekanan-tekanan psikologis yang dihadapi dan menjadikan humor sebagai coping stress. Dengan dilakukannya hal tersebut diharapkan mahasiswa UNJ mampu menerapkan dan meningkatkan kepekaan terhadap sebuah humor atau *sense of humor* di kehidupan sehari-hari yang berguna untuk meregulasi stres, maupun mencegah dari resiko terkena gangguan psikologis.

### 5.3 Saran

#### 5.3.1 Untuk Subjek Penelitian

Untuk para mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang telah memiliki *sense of humor* yang baik, diharapkan mampu menjaga dan lebih ditingkatkan agar dapat memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan hidup yang lebih baik, dan bagi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dengan tingkat *sense of humor* yang rendah, diharapkan untuk lebih peka terhadap sebuah humor atau *sense of humor* agar lebih santai menanggapi sebuah masalah atau tekanan melalui sering melihat atau membaca hal-hal yang mengandung humor atau lelucon, karena *sense of humor* memiliki manfaat yang luar biasa terutama bagi mahasiswa di kehidupan seterusnya.

#### 5.3.2 Untuk Institusi atau Perguruan Tinggi

Diharapkan dengan penelitian ini, institusi mampu mewadahi kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan *sense of humor* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, agar *psychological well-being* mahasiswa juga meningkat. Dengan *sense of humor* yang baik pada mahasiswa, *psychological well-being* dan kualitas pendidikan dapat meningkat, sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *psychological well-being* yang tinggi pada individu dikaitkan dengan performa akademik yang lebih baik.

#### 5.3.3 Untuk Penelitian Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti *sense of humor* dan *psychological well-being* terutama pada konteks mahasiswa, disarankan untuk lebih mendalami apa yang dimaksud dengan *sense of humor* dengan mencari teori-teori yang lebih luas lagi dari berbagai sumber baik buku maupun jurnal. Saran lainnya yang dapat dilakukan peneliti selanjutnya adalah untuk menggunakan teknik sampling yang lebih dapat memproposionalkan jumlah responden, agar dapat melihat tingkat *sense of humor* dan *psychological well-being* dari data demografi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu H. & Munawar Sholeh. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Aziziah, Nurul & Herio, Rizki Dewinda. (2018). Hubungan antara sense of humor dengan stress pada mahasiswa kelas XII SMA Adabiah Padang. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 11(2), 45- 52.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bordhar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Journal of Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 29, 663 – 669. doi:10.1016/j.sbspro.2011.11.290
- Bradshaw, J., Hoelscher, P., & Richardson, D. (2007). An index of child well-being in the European Union. *Social Indicators Research*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/33038764>. doi:10.1007/s112050069024-z
- Cann, A., & Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464–479. doi:10.5964/ejop.v10i3.746
- Darlis, A. (2017). Hakikat Pendidikan Islam: Telaah Hubungan Antara Hubungan Pendidikan Informal, Non Formal dan Formal. *Jurnal Tarbiyah*, XXIV (1).
- Danandjaja, J. (2005). *Humor Mahasiswa*. Jakarta: Pustaka sinar Harapan.
- Darmansyah. (2010). *Strategi Pembelajaran Menyenangkan dengan Humor*. Jakarta: Bumi Aksara

- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Fredricson, B.L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172 – 175
- Hapsari, Iriani Indri. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Indeks.
- Herzog, Thomas R. & Strevey, Sarah J. (2008). Contact with nature, sense of humor, and psychological well-being. *Environment and Behavior*, 40(6), 747-776.
- Ho, Sammy K. & Chik, Maria P.Y. (2010). The Effects of humor and gender on the relationship between social support and psychological well-being. *American Journal of Psychological Research*, 6 (1).
- Huppert, Felicia A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Journal Compilation*, 1 (2), 137–164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1425-1456.
- Kelly, William E. (2002). An investigation of worry and sense of humor. *The Journal of Psychology*, 136(6), 657–666.
- Keyes, Corey L. M., Shmotkin, Dov, & Ryff, Carol D. (2002). Optimizing well Being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Jurnal Lulea University of Technology*, 17 (1/2), 135–168.
- Kuiper, N. A. & Sibenik, M. B. (2004). A good sense of humor doesn't always help: agency and communion as moderators of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 38, 365–377.

- Martin, Rod A. dkk. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, (37), 48–75.
- National Health Ministries. (2006). *Stress & The College Student*. USA
- Pande, Navya. (2014). Effect of sense of humour on positive capacities: an empirical inquiry into psychological aspects. *Journal of Finance and Management*, 6 (4)
- Papalia, Diane E. & Feldman, R. D. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Puspita, Ayu & Rahmi Putri Rangkuti. (2015). Hubungan sense of humor dengan kebahagiaan pada lansia. *Jurnal Pemikiran & Penelitian Psikologi*, 10(1), 25-30. Retrieved from [www.jurnal.usu.ac.id/psikologia](http://www.jurnal.usu.ac.id/psikologia).
- Rahardjo, Sahid. 2019. *Cara Melakukan Uji Linearitas dengan Program SPSS*. SPSS Indonesia. Diakses pada 1 Februari 2019, <https://www.spssindonesia.com/2014/02/uji-linearitas-dengan-programspss.html>
- Rahardjo, Sahid. 2019. *Cara Melakukan Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan SPSS*. SPSS Indonesia. Diakses pada 1 Februari 2019, <https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnovspss.html>
- Rahmanadji, Didiek. (2007). Sejarah, teori, jenis, dan fungsi humor. *Jurnal Bahasa dan Seni*, (3). Retrieved from <http://sastra.um.ac.id/wp-content/uploads/2009/10/Sejarah-Teori-Jenis-dan-Fungsi-Humor.pdf>
- Rangkuti, A. (2015). *Statistika Inferensial untuk Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Perpustakaan Prodi Psikologi UNJ.
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi & pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Rangkuti, A.A. & Wahyuni, L. D. (2016). *Modul Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory dan Item Response Theory (Rasch Model)*. Jakarta: UNJ.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Department of Clinical and Social Sciences in Psychology*, 52, 141–66.
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, (6), 1069-1081.
- Ryff, Carol D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, Carol D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sangadji, E. M. & Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian–Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Santoso, Singgih. 2014. *Statistik Multivariat Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Siswoyo, Dwi., Dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, Aquarista Stevie Pramudita. (2014). Jurnal tugas akhir hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1).
- Suryaratri, R. D. & Rangkuti, A. A. (2015). *Statistika Deskriptif Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Prodi Psikologi FIP-UNJ.
- Tampubolon, C. C. P. R. (2018). Pengaruh Sense of Humor Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di FPs UNJ (Skripsi) Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Thorson, James A. & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(I).
- Wahyuni, Eka, Juntika Nurihsan, & Syamsu Yusuf. (2018). Kesejahteraan mahasiswa: Implikasi terhadap program konseling di perguruan tinggi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1).

- Wardani, Indra Ratna Kusuma. (2012). Hubungan cita rasa humor (sense of humor) dengan kebermaknaan hidup pada remaja akhir (mahasiswa). *Jurnal Sosiohumaniora*, 3(3).
- Wibawa, Sutrisna. (2017). *Tridharma Perguruan Tinggi (Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat)*. Yogyakarta, <https://itjen.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2017/02/TRIDHARMA-PT-ITJEN-1.pdf>
- Yufiarti & Wahyuni, L. D. (2013). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Hasil Uji Coba Instrumen

#### a. Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen *Sense of Humor*

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.886	24

#### b. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen *Sense of Humor*

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1soh	69.82	54.273	.553	.880
item2soh	69.95	52.478	.621	.877
item3soh	69.72	55.746	.292	.885
item4soh	69.54	55.644	.263	.887
item5soh	69.34	57.467	.081	.890
item6soh	69.97	52.202	.638	.876
item7soh	69.81	54.078	.564	.879
item8soh	69.30	55.225	.330	.885
item9soh	69.49	54.709	.400	.883
item10soh	70.25	52.797	.574	.878
item11soh	69.82	53.918	.410	.883
item12soh	69.45	54.808	.284	.887
item13soh	69.42	54.653	.451	.882
item14soh	69.60	55.332	.348	.884
item15soh	69.95	52.782	.586	.878
item16soh	69.86	52.221	.668	.876
item17soh	69.80	54.643	.426	.882

item18soh	69.91	56.840	.096	.893
item19soh	70.10	52.344	.684	.876
item20soh	69.86	52.475	.692	.876
item21soh	69.87	53.453	.583	.879
item22soh	69.89	51.342	.751	.873
item23soh	69.42	54.804	.392	.883
item24soh	69.94	51.578	.665	.875

**c. Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen *Psychological Well-Being***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.744	18

**d. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen *Psychological Well-Being***

**Item-Total Statistics**

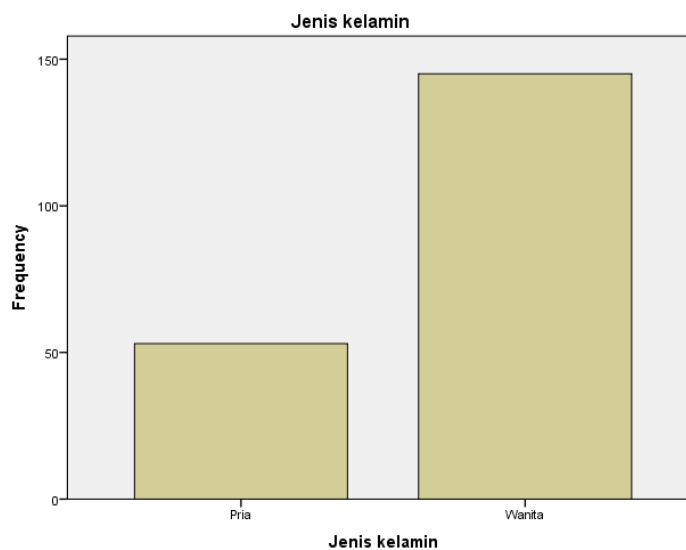
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1pwb	74.43	73.488	.056	.757
item2pwb	72.15	70.889	.318	.734
item3pwb	72.51	68.911	.433	.726
item4pwb	73.55	65.744	.417	.723
item5pwb	72.50	66.937	.401	.725
item6pwb	73.74	67.158	.410	.725
item7pwb	73.34	69.340	.310	.734
item8pwb	74.11	68.304	.288	.736
item9pwb	71.85	71.268	.465	.730
item10pwb	72.81	69.369	.404	.728
item11pwb	72.85	67.218	.396	.726
item12pwb	72.86	68.272	.483	.722

item13pwb	73.04	69.176	.294	.735
item14pwb	73.14	66.449	.509	.717
item15pwb	73.98	68.987	.317	.733
item16pwb	73.21	66.625	.305	.736
item17pwb	73.90	74.749	.013	.758
item18pwb	73.96	69.834	.232	.741

## Lampiran 2: Data Demografi Subjek

### a. Jenis kelamin

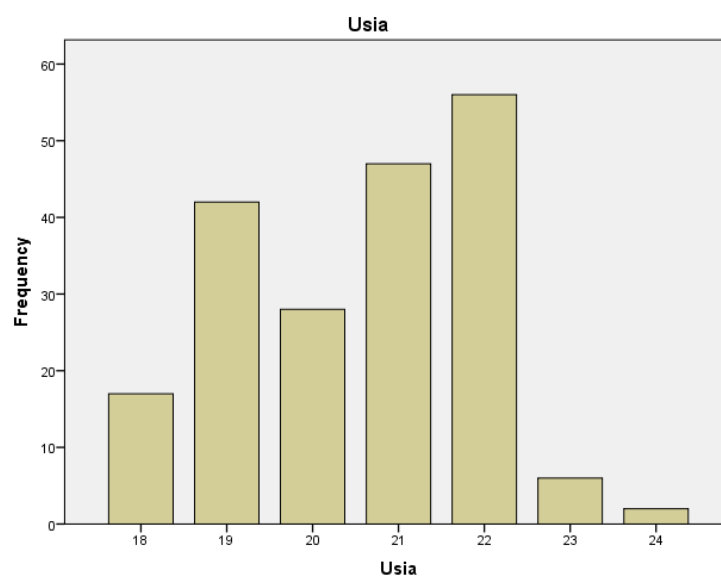
JK					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pria	53	26.8	26.8	26.8
	Wanita	145	73.2	73.2	100.0
	Total	198	100.0	100.0	





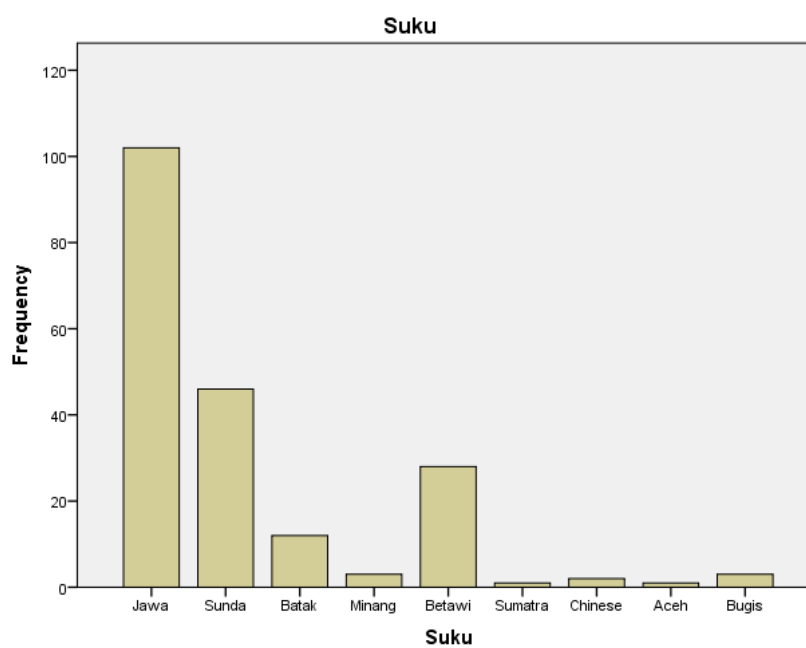
## b. Usia

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	17	8.6	8.6	8.6
	19	42	21.2	21.2	29.8
	20	28	14.1	14.1	43.9
	21	47	23.7	23.7	67.7
	22	56	28.3	28.3	96.0
	23	6	3.0	3.0	99.0
	24	2	1.0	1.0	100.0
Total		198	100.0	100.0	



**c. Suku**

		Suku			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jawa	102	51.5	51.5	51.5
	Sunda	46	23.2	23.2	74.7
	Batak	12	6.1	6.1	80.8
	Minang	3	1.5	1.5	82.3
	Betawi	28	14.1	14.1	96.5
	Sumatra	1	.5	.5	97.0
	Chinese	2	1.0	1.0	98.0
	Aceh	1	.5	.5	98.5
	Bugis	3	1.5	1.5	100.0
	Total	198	100.0	100.0	



**Lampiran 3: Hasil Analisis Deskriptif Variabel *Sense of Humor* dan *Psychological Well-Being***

**a. Variabel Sense of Humor**

Statistics		
SOH		
N	Valid	198
	Missing	0
Mean		66.00
Median		66.00
Mode		66
Std. Deviation		6.253
Variance		39.096
Skewness		-.117
Std. Error of Skewness		.173
Kurtosis		.541
Std. Error of Kurtosis		.344
Range		37
Minimum		48
Maximum		85
Sum		13068

**b. Variabel Psychological Well-Being**

Statistics		
PWB		
N	Valid	198
	Missing	0
Mean		70.08
Median		70.00
Mode		74
Std. Deviation		8.089
Variance		65.435
Skewness		-.115
Std. Error of Skewness		.173
Kurtosis		-.275
Std. Error of Kurtosis		.344
Range		42

Minimum	50
Maximum	92
Sum	13876

#### Lampiran 4: Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		198
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.71282183
Most Extreme Differences	Absolute	.058
	Positive	.024
	Negative	-.058
Test Statistic		.058
Asymp. Sig. (2-tailed)		.098 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

#### Lampiran 5: Hasil Uji Linearitas

**Model Summary and Parameter Estimates**

Dependent Variable: Psychological Well-being

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.091	19.596	1	196	.000	44.339	.390

The independent variable is Sense Of Humor.

### Lampiran 6: Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Correlations			
		Sense Of Humor	Psychological Well-being
Sense Of Humor	Pearson Correlation	1	.301**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	198	198
Psychological Well-being	Pearson Correlation	.301**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	198	198

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Lampiran 7: Tabulasi Silang *Sense of Humor* dan *Psychological Well-Being*

**Sense of Humor \* Psychological Well-being Crosstabulation**

Count

		Psychological Well-being		Total
		rendah	tinggi	
Sense of Humor	rendah	0	11	11
	tinggi	8	179	187
Total		8	190	198

### Lampiran 8: Tabulasi Silang *Sense of Humor* dengan Data Demografi

#### a. *Sense of Humor* dengan Jenis Kelamin

**Sense of Humor \* Jenis Kelamin Crosstabulation**

Count

		Jenis Kelamin		Total
		Pria	Wanita	
Sense of Humor	rendah	2	9	11
	tinggi	51	136	187
Total		53	145	198

**b. *Sense of Humor* dengan Usia**

**Sense of Humor \* Usia Crosstabulation**

Count

		Usia						Total	
		18	19	20	21	22	23		24
Sense of Humor	rendah	0	3	4	2	1	0	1	11
	tinggi	17	39	24	45	55	6	1	187
Total		17	42	28	47	56	6	2	198

**c. *Sense of Humor* dengan Suku**

**Kategorisasi Sense of Humor \* Suku Crosstabulation**

Count

		Suku								Total	
		Jawa	Sunda	Batak	Minang	Betawi	Sumatra	Chinese	Aceh		Bugis
Sense of Humor	rendah	7	3	0	0	1	0	0	0	0	11
	tinggi	95	43	12	3	27	1	2	1	3	187
	Total	102	46	12	3	28	1	2	1	3	198

**Lampiran 9: Tabulasi Silang *Psychological Well-Being* dengan Data Demografi**

**a. *Psychological Well-Being* dengan Jenis Kelamin**

**Psychological Well-being \* Jenis Kelamin Crosstabulation**

Count

		Jenis Kelamin		Total
		Pria	Wanita	
Psychological Well-being	rendah	3	5	8
	tinggi	50	140	190
Total		53	145	198

***b. Psychological Well-Being dengan Usia***

**Psychological Well-Being \* Usia Crosstabulation**

Count

		Usia							Total
		18	19	20	21	22	23	24	
Psychological Well-Being	Tinggi	6	20	15	27	34	6	0	108
	Rendah	11	22	13	20	22	0	2	90
Total		17	42	28	47	56	6	2	198

***c. Psychological Well-Being dengan Suku***

**Psychological Well-being \* Suku Crosstabulation**

Count

		Suku								Total
		Jawa	Sunda	Batak	Minang	Betawi	Sumatera	Chine	Aceh	
Psychological Well-being	Rendah	4	3	0	0	1	0	0	0	8
	Tinggi	98	43	12	3	27	1	2	1	190
Total		102	46	12	3	28	1	2	1	198

### Lampiran 10: Kuisisioner Penelitian *Sense of Humor*



Perkenalkan saya Anggraini Ayu Evitasari mahasiswi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Saya mohon kesediaan anda meluangkan waktu 5 - 10 menit untuk mengisi kuisisioner berikut sesuai dengan kondisi diri anda. Data ini bersifat rahasia dan hanya untuk kepentingan penelitian. Atas kesediaan dan kerjasama anda dalam mengisi kuisisioner ini, saya ucapkan terima kasih.

---

Saya (Bersedia / Tidak Bersedia) untuk ikut serta menjadi partisipan dalam penelitian ini dan segala informasi yang saya berikan dapat dipergunakan untuk kepentingan penelitian.

**\*coret yang tidak perlu**

#### **Tulislah Identitas di Bawah Ini!**

Usia : 18 / 19 / 20 / 21 / 22/ 23 / 24 / 25

Jenis Kelamin : Pria / Wanita

Fakultas : FPPsi / FIP / FIS / FIO / FMIPA / FBS / FT / FE

Angkatan :

Suku :

**\*Lingkari sesuai identitasmu**



## BAGIAN I

1. Beri tanda **checklist** (✓) pada kolom respon yang tersedia dan dianggap paling sesuai dengan kondisi yang kamu rasakan.
2. Mohon memberikan respon yang sebenar-benarnya sesuai dengan kondisi dirimu
3. Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu pilihan

**Dalam hal ini tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jawaban yang benar adalah yang sesuai dengan kondisi dirimu.**

**\*STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), SS (sangat sesuai)**

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Orang lain memberi tahu saya bahwa saya mengatakan hal-hal yang lucu				
2	Mengendalikan situasi dengan menggunakan lelucon itu adalah hal yang bodoh				
3	Orang yang menceritakan lelucon itu menyebalkan				
4	Saya menghargai teman-teman saya yang membuat lelucon				
5	Saya dianggap sebagai sosok yang jenaka/lucu oleh teman-teman saya				
6	Saya dapat mengatakan hal yang lucu untuk membuat orang lain tertawa				
7	Humor membantu saya mengatasi tekanan				
8	Memanggil seseorang "pelawak/komedian" adalah sebuah penghinaan				
9	Saya sebenarnya dapat mengontrol suatu kelompok dengan menggunakan humor				
10	Saya terkadang memikirkan lelucon atau cerita lucu				

**\*STS (sangat tidak sesuai), TS (tidak sesuai), S (sesuai), SS (sangat sesuai)**

		STS	TS	S	SS
11	Humor adalah cara yang buruk untuk mengatasi suatu tekanan				
12	Saya tidak nyaman ketika teman-teman saya sedang membuat lelucon				
13	Penggunaan humor dapat membuat saya tenang				
14	Saya terampil mengucapkan hal-hal yang dapat membuat orang lain terhibur				
15	Saya yakin saya dapat membuat orang lain tertawa				
16	Penggunaan humor membantu saya menangani situasi sulit				
17	Orang-orang memperhatikan saya karena saya dapat mengatakan suatu hal yang menghibur				
18	Saya menggunakan humor untuk menghibur teman-teman saya				
19	Humor adalah cara yang elegan untuk menyesuaikan diri/beradaptasi				
20	Saya dapat meredakan situasi yang tegang dengan mengatakan sesuatu yang lucu				
21	Saya menyukai lelucon yang bagus				
22	Saya menggunakan humor untuk beradaptasi terhadap banyak situasi				

### Lampiran 11: Kuisioner Penelitian *Psychological Well-Being*

#### BAGIAN II

1. Beri tanda **checklist** (✓) pada kolom respon yang tersedia dan dianggap paling sesuai dengan kondisi yang kamu rasakan.
2. Mohon memberikan respon yang sebenar-benarnya sesuai dengan kondisi dirimu
3. Setiap pernyataan hanya membutuhkan satu pilihan

**Dalam hal ini tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jawaban yang benar adalah yang sesuai dengan kondisi dirimu.**

**\*STS (sangat tidak setuju), CTS (cukup tidak setuju), ATS (agak tidak setuju), AS (agak setuju), CS (cukup setuju), SS (sangat setuju)**

No	Pernyataan	STS	CTS	ATS	AS	CS	SS
1	Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas segala situasi kehidupan saya						
2	Saya merasa memiliki pengalaman baru yang menantang cara berfikir saya terhadap diri sendiri dan dunia itu penting						
3	Menjaga hubungan yang erat merupakan suatu hal yang sulit dan membuat saya frustrasi						
4	Saya menjalani kehidupan untuk hari ini saja dan tidak benar-benar memikirkan tentang masa depan						
5	Saat saya melihat kisah hidup saya, saya puas dengan hasil yang telah saya peroleh						
6	Saya merasa yakin dengan pendapat saya sendiri, walaupun pendapat itu bertentangan dengan pendapat orang kebanyakan						

**\*STS (sangat tidak setuju), CTS (cukup tidak setuju), ATS (agak tidak setuju), AS (agak setuju), CS (cukup setuju), SS (sangat setuju)**

		STS	CTS	ATS	AS	CS	SS
7	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering kali membuat saya patah semangat						
8	Bagi saya, kehidupan adalah sebuah proses belajar, perubahan, dan pertumbuhan yang terus-menerus						
9	Orang menilai saya sebagai seseorang yang murah hati, bersedia meluangkan waktu untuk orang lain						
10	Sebagian orang menjalani hidupnya tanpa arah, tetapi saya bukan orang yang seperti itu						
11	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya						
12	Saya menilai diri sendiri berdasarkan apa yang menurut saya penting, bukan berdasarkan apa yang dinilai orang lain sebagai hal yang penting						
13	Saya mahir dalam mengelola berbagai tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari						
14	Sudah cukup lama saya tidak lagi berusaha melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya						
15	Saya belum pernah mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain						
16	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam kehidupan						



Respon den	Butir Soal																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
34	3	2	2	3	2	2	3	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	4	2	4
35	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
37	3	2	2	3	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3
38	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
40	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3
41	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3
42	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2
43	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3
44	4	3	3	4	3	3	3	4	1	4	4	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2
45	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4
46	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
48	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
49	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
50	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
51	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	4
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
54	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
55	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3
56	3	3	2	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3
57	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
59	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3
60	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3
61	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4
62	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3
63	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3
64	2	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3
65	3	2	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
66	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
67	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
68	3	2	3	3	3	2	4	4	2	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	4	2
69	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
70	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4

Respon den	Butir Soal																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
71	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	4	2	2	3	2	3	3	2	4	2
72	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3
73	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
74	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
75	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4
76	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
77	2	2	4	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
78	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
79	3	3	3	3	3	4	4	1	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
81	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
82	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3
83	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
84	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
85	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
86	3	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
87	3	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
88	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2
89	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	4	2	3	3	3	4	2
90	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	4	4	4	3	2	3
91	3	3	2	4	4	4	4	4	1	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
92	2	2	4	4	2	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3
93	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
94	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3
95	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
96	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3
97	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
98	2	3	2	4	2	2	4	4	2	4	4	4	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2
99	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
100	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
101	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3
102	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
103	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2
104	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	3	3	3	2
105	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3
106	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3
107	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4

Respon den	Butir Soal																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
108	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
109	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
110	3	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
111	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
112	4	4	1	4	3	4	4	1	2	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
113	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
114	3	3	1	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3
115	2	1	3	4	2	2	3	4	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3
116	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2
117	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2
118	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2
119	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4
120	2	2	3	4	1	1	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	1	1	3	2	3	2
121	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3
122	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2
123	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3
124	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	4
125	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2
126	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
127	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
128	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	1	3	3	4	4	2	3	4	2	4	3
129	3	3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	4	2	2	3	2	3	3	2	4	2
130	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3
131	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3
132	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2
133	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
134	4	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
135	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
136	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
137	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
138	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
139	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
140	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
141	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2
142	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
143	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	1	1	3	1	3	3	1	4	4
144	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2



Respon den	Butir Soal																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
145	4	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
146	2	2	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	2	2	4	2	4	3
147	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3
148	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
149	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
150	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2
151	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
152	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3
153	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
154	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
155	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
156	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2
157	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
158	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2
159	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
160	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
161	3	2	2	3	2	2	4	4	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2
162	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4
163	3	2	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
164	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3
165	3	2	2	4	2	3	4	4	3	4	1	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3
166	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2
167	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
168	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
169	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	4	4
170	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
171	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2
172	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	1
173	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
174	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
175	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
176	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
177	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3
178	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	2
179	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3
180	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3
181	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3

Respon den	Butir Soal																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
182	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
183	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2
184	3	3	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3
185	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2
186	3	4	2	4	3	3	4	3	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3
187	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
188	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2
189	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	4	1
190	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2
191	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
192	3	3	1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3
193	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
194	3	2	3	2	3	2	3	4	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2
195	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
196	3	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
197	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4
198	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3

**Lampiran 13: Data Mentah Instrumen *Psychological Well-Being***

Responden	Butir Soal															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	5	5	4	4	4	5	5	6	5	4	5	5	4	2	4	2
2	6	6	5	6	5	5	4	6	5	6	5	3	5	4	5	3
3	4	5	2	6	4	5	2	5	6	6	5	2	3	2	2	2
4	6	6	4	4	4	4	3	6	4	4	5	5	4	3	4	4
5	6	5	5	5	3	3	3	5	5	4	4	4	4	2	6	5
6	6	6	6	6	6	3	5	6	6	6	6	6	6	1	3	5
7	5	5	4	6	5	5	2	6	4	5	6	6	5	6	5	2
8	6	6	4	6	5	6	6	6	2	6	6	6	3	2	4	4
9	6	5	4	4	4	5	3	6	5	5	5	6	6	4	3	3
10	6	6	5	6	6	5	4	6	6	6	6	6	6	4	6	6
11	5	4	4	5	4	5	4	6	6	6	5	5	4	5	5	5
12	6	5	4	5	4	3	5	6	5	5	5	5	4	4	4	4
13	5	5	4	3	4	4	4	6	5	5	4	4	4	2	5	3
14	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4
15	6	6	6	6	4	6	5	6	4	6	6	6	6	3	4	3
16	6	6	4	6	5	5	4	6	6	5	5	3	5	5	5	2
17	5	3	5	3	2	6	3	5	4	4	3	6	3	4	6	2
18	5	6	4	5	4	4	4	6	6	6	6	5	4	4	4	4
19	6	6	2	4	5	5	2	6	5	5	5	5	5	2	5	3
20	5	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6
21	6	6	6	5	5	4	2	6	5	4	6	3	3	1	6	5
22	4	5	4	6	4	4	4	6	4	4	4	5	4	5	5	4
23	6	6	4	3	3	3	2	6	3	5	5	6	5	2	3	4
24	5	5	6	6	1	6	6	6	5	6	5	6	5	2	4	6
25	6	5	3	3	3	3	2	4	4	4	3	5	3	3	4	3
26	3	4	6	6	3	5	5	6	4	5	5	5	5	4	6	4
27	5	5	4	6	2	4	3	6	4	6	4	3	4	3	4	3
28	3	4	4	6	2	4	3	6	5	6	4	4	5	4	2	3
29	5	5	5	6	3	3	5	6	3	5	4	5	3	3	4	3
30	6	4	2	1	6	4	2	6	6	2	6	6	3	6	6	6
31	5	4	6	6	1	5	4	5	6	5	5	5	5	2	3	3
32	6	5	4	6	2	5	3	6	5	4	4	4	3	3	5	2
33	6	5	6	6	5	4	3	6	6	6	6	5	5	5	4	5
34	5	4	6	6	4	2	4	6	4	4	5	5	3	6	5	5

Responden	Butir Soal															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
35	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
36	5	5	2	2	5	5	1	5	3	5	5	5	3	2	2	2
37	6	5	6	6	1	5	6	6	5	6	5	5	5	2	3	2
38	6	6	4	6	4	5	3	6	6	5	4	5	5	4	6	3
39	6	5	6	6	3	4	4	6	5	6	6	5	3	6	6	6
40	5	5	4	6	3	4	4	5	4	5	4	5	5	3	2	4
41	6	6	2	3	2	4	2	6	5	4	4	4	4	3	3	1
42	6	6	3	6	5	5	2	6	4	4	5	4	5	6	4	4
43	5	2	2	6	5	4	2	4	5	4	5	5	4	4	2	2
44	6	5	4	6	5	5	6	6	4	4	3	2	3	1	4	6
45	6	6	4	6	3	6	4	5	6	5	6	6	3	2	3	4
46	6	6	6	6	1	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6
47	6	6	5	6	6	1	5	6	5	6	6	4	5	3	4	3
48	5	5	2	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	2	2	2
49	5	4	4	6	4	5	3	6	5	6	5	6	4	2	5	3
50	5	3	4	6	3	3	3	5	5	4	4	5	3	4	5	4
51	6	6	1	6	2	3	6	6	5	4	4	5	4	5	5	6
52	4	5	5	6	1	2	6	6	5	4	4	2	2	4	2	5
53	5	5	6	6	2	4	5	6	5	6	5	5	5	3	4	3
54	6	6	5	5	3	5	3	6	4	5	4	5	4	2	4	3
55	5	6	3	6	3	4	3	6	4	5	4	4	4	3	3	3
56	6	5	6	6	3	3	6	6	6	6	4	5	5	1	4	3
57	5	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	4	2	4	3
58	5	5	3	4	3	4	4	6	5	5	5	4	5	4	4	3
59	5	5	3	4	4	4	2	5	6	4	4	4	3	2	4	3
60	6	5	6	6	4	3	3	5	6	6	6	4	5	4	6	2
61	4	5	6	6	2	1	6	5	4	4	4	5	4	5	3	2
62	6	6	3	6	3	2	3	4	4	3	5	5	5	2	2	2
63	6	4	3	4	4	4	3	6	4	6	6	4	6	1	4	3
64	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	6	3
65	6	5	3	2	3	4	2	6	4	3	4	5	4	1	5	3
66	5	6	6	6	3	6	2	6	6	1	1	3	6	5	6	6
67	5	5	5	5	6	5	5	5	4	6	5	4	4	5	4	4
68	4	4	3	2	3	4	3	4	5	4	5	5	3	3	3	3
69	5	4	5	6	5	4	6	4	4	4	4	5	5	5	6	5
70	6	5	5	6	2	5	3	6	4	6	4	6	4	5	6	3
71	3	5	5	2	4	4	4	6	5	5	5	5	5	3	2	5
72	5	4	3	3	4	4	2	4	4	5	4	4	4	3	3	4

Responden	Butir Soal															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
73	6	5	6	6	6	1	4	6	4	2	5	6	4	5	5	5
74	6	5	4	5	2	4	5	5	6	5	5	3	3	4	5	4
75	6	6	2	6	3	1	3	6	5	5	4	2	4	3	3	3
76	5	5	3	4	2	4	2	5	4	2	4	4	3	3	3	2
77	6	4	6	6	6	6	3	5	4	6	5	4	4	5	6	5
78	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
79	6	6	3	2	5	3	2	6	6	5	4	5	5	4	5	3
80	6	6	2	4	4	3	3	6	6	5	4	4	5	3	5	1
81	6	6	3	6	6	3	5	6	4	6	6	6	5	4	6	4
82	6	5	2	6	1	5	6	6	6	6	5	5	5	2	2	2
83	5	5	4	6	5	4	5	6	5	5	4	5	5	6	5	3
84	6	5	4	6	3	6	3	6	5	6	5	3	4	4	5	3
85	6	6	4	6	3	4	4	6	5	6	5	5	4	3	4	4
86	6	6	4	6	6	4	3	6	4	5	5	5	5	6	6	5
87	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4
88	5	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3
89	6	6	4	5	4	4	4	6	4	4	4	3	3	4	5	5
90	5	5	5	4	4	3	2	6	5	5	5	3	5	3	6	3
91	6	6	1	1	5	5	1	6	6	6	5	6	5	2	1	2
92	2	5	6	6	6	5	3	6	3	6	5	5	5	1	4	3
93	5	6	3	6	6	5	3	5	5	6	5	6	6	4	3	6
94	6	5	3	4	2	4	2	6	4	5	4	6	5	2	4	3
95	4	4	5	6	1	4	1	4	4	4	1	4	4	3	6	1
96	6	3	2	2	2	3	4	4	4	2	4	5	5	2	6	4
97	5	5	4	6	4	4	4	6	5	5	5	6	4	4	4	4
98	6	5	3	4	5	6	3	6	5	6	5	6	5	4	2	3
99	6	5	5	6	2	4	3	6	5	5	5	5	5	4	5	2
100	5	5	4	6	3	5	4	6	5	6	4	4	4	5	6	4
101	4	5	5	5	4	4	4	6	5	5	4	5	4	3	5	4
102	6	6	4	5	3	5	4	6	6	5	4	5	4	5	6	3
103	6	5	4	4	3	3	5	5	5	5	2	5	4	3	4	4
104	5	4	5	5	3	4	5	6	5	4	5	4	4	5	4	4
105	4	4	6	6	5	5	5	6	5	5	6	4	5	4	6	6
106	5	6	5	5	3	6	2	6	4	6	5	5	5	2	5	4
107	6	6	5	6	2	4	5	6	5	5	6	1	3	2	5	6
108	5	6	4	5	5	5	4	6	5	5	3	6	3	2	3	3
109	5	5	4	4	5	5	2	5	5	5	5	5	5	2	2	4
110	6	5	5	6	5	4	6	6	6	3	5	6	5	6	6	5

Responden	Butir Soal															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
111	4	4	3	6	3	3	2	6	4	6	4	3	3	6	5	3
112	6	6	1	1	6	2	1	6	6	6	6	6	6	3	1	4
113	6	3	2	1	4	4	3	3	3	3	6	4	4	4	4	2
114	6	6	4	3	5	4	4	6	6	5	4	6	4	3	6	6
115	6	4	1	3	4	4	2	6	4	5	3	4	4	4	1	2
116	6	4	3	4	3	2	4	5	5	3	4	3	3	5	5	4
117	6	6	1	6	3	4	2	5	3	6	6	6	5	2	4	3
118	6	4	3	2	5	4	3	5	6	2	5	4	3	2	6	2
119	5	6	3	5	3	2	6	5	6	5	4	3	3	5	5	4
120	6	5	1	4	4	4	2	6	2	3	3	5	3	3	4	3
121	6	6	4	5	4	4	4	6	4	4	4	5	5	4	5	2
122	6	6	5	4	4	5	2	6	6	4	5	3	5	2	2	2
123	5	5	4	5	4	4	3	5	5	5	4	5	5	2	4	3
124	6	5	3	4	1	6	2	6	4	6	5	6	3	2	4	4
125	6	6	3	5	3	3	3	6	4	6	4	3	3	5	2	2
126	5	6	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
127	5	5	2	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	2
128	6	6	3	5	4	6	2	6	4	4	6	6	5	4	6	1
129	3	5	5	2	4	4	4	6	5	5	5	5	5	4	2	5
130	6	5	5	6	4	5	3	6	5	4	5	6	4	6	6	3
131	6	6	5	6	4	5	2	6	5	6	5	6	5	4	5	3
132	6	5	6	6	4	5	3	6	6	6	5	5	5	3	6	4
133	5	2	5	5	4	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	2
134	6	5	4	4	4	5	3	6	5	5	5	6	6	4	3	3
135	6	6	4	4	5	5	3	6	5	5	6	6	6	4	4	3
136	6	6	4	6	5	4	2	6	6	6	6	6	5	4	6	4
137	5	5	4	4	4	4	3	5	5	3	5	4	3	3	4	4
138	5	4	4	4	3	3	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4
139	6	6	4	6	3	3	3	6	4	6	5	4	5	4	6	4
140	4	6	4	5	4	4	4	6	4	5	5	4	4	4	6	4
141	6	5	6	5	2	3	3	6	5	4	4	6	5	3	6	4
142	5	6	3	4	3	4	2	6	4	4	3	4	3	1	4	2
143	6	4	1	5	1	3	3	6	3	4	3	5	2	1	2	1
144	6	6	2	5	5	2	4	6	4	3	3	3	5	4	2	4
145	5	5	3	5	3	4	3	5	5	4	5	5	5	2	4	3
146	6	6	4	6	5	5	4	6	5	6	5	5	5	2	4	5
147	6	6	4	5	3	6	2	6	5	5	6	6	5	3	3	3
148	4	5	4	4	3	4	3	6	4	3	4	4	4	3	5	3

Resonden	Butir Soal															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
149	6	6	3	5	5	5	3	6	4	6	5	5	5	2	5	5
150	4	5	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	3	3	3	3
151	6	6	5	6	4	3	4	6	5	6	6	5	5	3	6	5
152	6	5	1	5	3	4	5	6	5	6	5	4	4	4	1	3
153	5	5	5	5	5	4	3	2	5	5	4	4	4	4	5	5
154	6	6	4	6	5	5	5	6	6	6	4	6	6	3	5	4
155	6	5	6	6	3	5	3	5	5	6	6	6	5	3	3	4
156	6	5	4	5	3	1	3	6	5	4	5	5	4	3	5	3
157	5	6	4	6	5	4	2	5	4	6	6	3	5	3	4	3
158	6	4	4	6	5	3	4	6	5	3	5	5	5	5	5	5
159	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	4
160	5	5	4	5	5	4	4	6	5	3	4	6	4	5	6	5
161	6	5	4	6	2	4	4	6	4	4	4	5	5	3	5	3
162	5	5	1	1	4	5	1	6	5	4	5	6	6	2	2	1
163	5	5	3	5	1	1	2	6	3	4	3	4	3	2	4	2
164	6	6	3	6	3	4	2	6	5	6	5	3	4	6	5	2
165	6	5	5	6	1	5	3	5	5	6	2	1	2	3	2	2
166	6	3	6	3	3	6	4	5	6	4	5	6	5	3	6	5
167	6	6	4	6	4	5	4	6	5	5	6	6	5	4	4	2
168	6	6	4	4	2	4	1	6	4	4	6	6	6	3	3	3
169	5	6	5	5	2	4	6	6	6	3	3	4	4	4	6	4
170	5	6	4	5	3	4	4	5	4	5	4	6	4	4	5	3
171	6	5	3	6	3	4	3	4	3	4	4	4	6	2	4	1
172	5	5	4	4	3	5	4	6	4	4	5	5	6	2	2	2
173	4	4	3	4	4	6	1	4	4	4	4	4	4	3	3	3
174	5	5	2	3	3	4	2	5	4	4	4	5	4	2	2	2
175	5	5	4	6	4	4	4	5	5	4	4	5	4	3	5	5
176	5	6	3	2	4	4	1	4	4	4	4	5	5	1	6	2
177	5	5	4	5	2	5	1	5	4	5	3	6	5	2	4	1
178	6	6	6	6	2	3	3	6	4	5	5	5	5	3	1	3
179	6	6	4	6	3	5	4	6	5	5	3	6	4	4	4	2
180	6	6	3	4	2	5	1	6	4	3	5	5	4	5	3	2
181	6	5	2	4	2	4	4	6	4	4	3	4	3	3	6	5
182	5	5	4	5	4	5	5	6	5	4	6	6	5	4	3	4
183	5	5	4	6	5	6	2	5	4	5	5	6	4	3	1	3
184	5	5	4	6	5	5	6	6	4	5	4	4	5	3	4	4
185	6	5	4	2	5	5	1	6	4	4	3	2	5	3	6	3
186	6	5	2	4	5	5	3	5	6	6	6	5	4	3	6	2

Responden	Butir Soal															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
187	6	6	5	6	1	3	6	6	6	2	5	5	5	2	4	5
188	5	5	3	6	4	6	3	5	3	6	4	6	4	4	2	3
189	4	6	1	5	1	4	2	6	6	2	2	4	4	1	1	1
190	6	6	5	4	5	5	2	6	5	5	5	5	4	3	5	5
191	6	6	3	5	4	4	2	6	5	4	4	4	4	5	5	2
192	6	6	6	6	4	6	6	6	6	1	6	6	6	6	3	3
193	5	4	4	6	5	5	5	6	5	5	4	3	4	3	6	5
194	5	5	3	6	4	4	3	4	4	5	3	4	4	2	2	2
195	6	6	4	6	2	4	3	5	6	4	5	5	5	3	2	3
196	6	6	4	6	5	5	4	6	4	5	4	3	4	2	4	3
197	5	5	1	2	2	5	3	5	5	2	4	5	3	2	1	1
198	6	5	1	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6



#### Lampiran 14: Kategorisasi Skor *Sense of Humor* dan *Psychological Well-Being*

[illegible]









	<b>Sense of Humor</b>	<b>Psychological Well-Being</b>
	tinggi	tinggi
	tinggi	tinggi
	rendah	tinggi
	tinggi	tinggi
	tinggi	tinggi
	tinggi	rendah
	tinggi	tinggi

## Lampiran 15: Validasi Expert Judgement

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN EXPERT JUDGEMENT 1

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lupi Yudhaningrum, M.Psi  
 NIP : 8802680018  
 Prodi : Psikologi  
 Pendidikan Terakhir : S2  
 Bidang Keahlian : Psikologi Industri dan Organisasi  
 No. Handphone :

Menyatakan bahwa instrument *Multidimensional Sense of Humor Scale* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.  
 Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta,  
 Validator,



.....  
 NIP. 8802680018

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN**  
**EXPERT JUDGEMENT 1**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lusi Yudhaningrum, M.Psi  
NIP : 8802680018  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S 2  
Bidang Keahlian : Psikologi Industri dan Organisasi  
No. Handphone :

Menyatakan bahwa instrument *The Scales of Psychological Well-Being* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.  
Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta,  
Validator,



.....  
NIP. 8802680018



**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN  
EXPERT JUDGEMENT 2**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RAHMADIANTY GAZADINDA, M.Sc.  
NIP : 19920616 2019032038  
Prodi : PSIKOLOGI  
Pendidikan Terakhir : S-2  
Bidang Keahlian : RESEARCH METHODOLOGY IN PSYCHOLOGY  
No. Handphone : 081369013538

Menyatakan bahwa instrument *Multidimensional Sense of Humor Scale* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.  
Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 30 Juni 2019

Validator,



RAHMADIANTY GAZADINDA, M.Sc.

NIP. 199206162019032038

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN  
EXPERT JUDGEMENT 2**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RAHMADIANTY GARADINDA, M.SC.  
NIP : 19920616 2019032038  
Prodi : PSIKOLOGI  
Pendidikan Terakhir : S-2  
Bidang Keahlian : RESEARCH METHOD IN PSYCHOLOGY  
No. Handphone : 081369013538

Menyatakan bahwa instrument *The Scales of Psychological Well-Being* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.  
Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 30 JUNE 2019

Validator,



RAHMADIANTY GARADINDA, M.SC.

NIP. 199206162019032038

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN  
EXPERT JUDGEMENT 3**

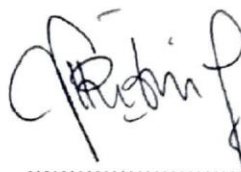
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Lestari Issom, M.Si  
NIP : 198005212008012008  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan  
No. Handphone : 08128082181

Menyatakan bahwa instrument *Multidimensional Sense of Humor Scale* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.  
Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta,  
Validator,



NIP. 198005 212008012008

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN  
EXPERT JUDGEMENT 3**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Lestari Issam, M.Si  
NIP : 198005212008012008  
Prodi : Psikologi  
Pendidikan Terakhir : S2  
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan  
No. Handphone : 08128082181

Menyatakan bahwa instrument *The Scales of Psychological Well-Being* yang telah divalidasi: dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan\*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.  
Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta,  
Validator,



NIP. 198005212008012008

## SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : ANGGAINI AYU EUITASARI  
 Nomor registrasi : 112515 1335  
 Program Studi : PSIKOLOGI  
 Nama penguji : DEASYANTI  
 Program Studi : \_\_\_\_\_  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Memeritah atau terah ?
02.	Faktor yg memeritah pwb
03.	Standar tabel & tabel lain
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Jakarta, Agustus 2019

Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
 Penguji,

*Deasyanti*

*Deasyanti*  
 DEASYANTI

NIP. ....

## SARAN-SARAN YANG DISAMPAIKAN OLEH PENGUJI

Nama peserta : Anggraini Ayu Euitasari  
 Nomor registrasi : 1125151335  
 Program Studi : Psikologi  
 Nama penguji : Gita Irianda R.M., M.Psi.  
 Program Studi : Psikologi  
 Fakultas : Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

No	Isi Saran-Saran
01.	Iluk pedoman sistematika penulisan skripsi
02.	Alur latar belakang disusun lebih runut sehingga tidak lompat ide
03.	Jelaskan lagi terkait pembahasan terkait hubungan
04.	
05.	
06.	
07.	
08.	
09.	
10.	

Acc. 20/08/2019

GITA IRIANDA R.M., M.Psi.

Jakarta, 14 Agustus 2019

Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ  
 Penguji,

GITA IRIANDA RIZKYANI M.

NIP. 198902192019032015

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Peneliti memiliki nama panjang Anggraini Ayu Evitasari, anak kedua dari bapak Nadikan dan Ibu Suparti yang lahir di Karawang, 06 September 1997. Peneliti memiliki seorang kakak perempuan bernama Eva Ulvareni dan adik bernama Aldi Tri Nugraha. Peneliti menjalani pendidikan formal dimulai dari SD Al- Mubarak, SMPN 116 Jakarta, SMAN 15 Jakarta,

hingga program studi Psikologi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta tahun 2015. Pada tahun 2018 peneliti melakukan praktek kerja psikologi di SLB B/C Cempaka Putih selama 2 bulan. Kontak peneliti dapat dihubungi melalui e-mail [anggrainiayuevita@gmail.com](mailto:anggrainiayuevita@gmail.com) atau nomor HP di 0822-2560-8722.